

CALIDAD DE SUEÑO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, SECCIONAL DE
VILLAVICENCIO



JUAN FELIPE AGUILERA TRUJILLO
MARIA CAMILA HINESTROZA ORTEGA
MAYRETH ZAMIRA MONTOYA GUTIERREZ



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2024

CALIDAD DE SUEÑO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, SECCIONAL DE
VILLAVICENCIO

JUAN FELIPE AGUILERA TRUJILLO
MARIA CAMILA HINESTROZA ORTEGA
MAYRETH ZAMIRA MONTOYA GUTIERREZ

trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicología

Asesor
Mg. JIMMY ALEJANDRO DELGADO CORREA
Magíster en psicología clínica

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2024

Autoridades Académicas

P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.

Rector General

P. Mauricio Antonio CORTÉS GALLEGUO, O.P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA, O.P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria General Seccional Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑON SANCHEZ

Decana de la Facultad de Psicología

Agradecimientos

Dedico este trabajo a Dios y a mis padres, quienes siempre han sido mi fuente de inspiración y apoyo incondicional. Agradezco su amor, paciencia y sacrificio que han hecho posible este logro.

Juan Felipe Aguilera Trujillo

En primera instancia dedicó este logro a Dios por permitirme culminar este proceso que es parte de mi proyecto de vida y vivir esta etapa tan maravillosa como lo es la vida universitaria, a quienes hicieron posible este sueño, son mi inspiración, apoyo y me dieron fortaleza durante mi proceso educativo, esta mención especial es para mis padres y mis hermanos que seguirán siendo mi gran motivación para seguir adelante.

Maria Camila Hinestroza Ortega

Para mi amada madre Edna Gutierrez, quien ha sido mi inspiración constante, mi apoyo y mi roca inquebrantable, a mis queridas amigas Diana Calderón y María Toloza, cuyo apoyo incondicional y ánimo inquebrantable han iluminado mi camino en los momentos más oscuros, a Dios, cuya guía y fortaleza han sido mi faro en este viaje académico. Sin su amor y apoyo, este logro no habría sido posible, con todo mi amor y gratitud, les dedico este trabajo de grado.

Mayreth Zamira Montoya Gutierrez

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción	10
Planteamiento del problema	11
Justificación	15
Objetivos.....	18
Hipótesis	19
Marco de Referencia.....	20
Marco Disciplinar	22
Marco Multidisciplinar	24
Marco Legal.....	26
Consideraciones éticas.....	26
Marco institucional	27
Antecedentes Investigativos	28
Antecedentes Internacionales	29
Antecedentes Nacionales	36
Metodología	44
Método.....	44
Participantes	45
Tipo de muestra	45
Protocolo de Análisis de Datos.....	46
Supuesto de Normalidad.....	46
Criterios de inclusión y exclusión	48
Descripción de Instrumentos, Formatos y Estrategias:	48
Resultados.....	52
Análisis descriptivo	52
Discusión	67
Conclusiones.....	76
Aportes, Limitaciones y Sugerencias	79

Aportes.....	79
Limitaciones	79
Sugerencias	79
Referencias	81

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Fases del estudio</i>	50
Tabla 2 <i>Calificación global del índice de calidad de sueño de Pittsburgh</i>	53
Tabla 3 <i>Eficiencia de sueño</i>	54
Tabla 4 <i>Duración total del sueño</i>	56
Tabla 5 <i>Latencia del sueño</i>	57
Tabla 6 <i>Perturbaciones del sueño</i>	58
Tabla 7 <i>Calidad de sueño</i>	58
Tabla 8 <i>Uso de medicamentos para dormir</i>	59
Tabla 9 <i>Disfunción diurna</i>	60
Tabla 10 <i>SWLS Escala de satisfacción con la vida</i>	61
Tabla 11 <i>Verificaciones de supuestos</i>	62
Tabla 12 <i>De Spearman Correlaciones</i>	63

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio. El tipo de investigación es no experimental, con un diseño descriptivo-correlacional transversal de tipo no probabilístico. La muestra estuvo compuesta por un total de 140 estudiantes del programa de psicología, donde el 81% (114 personas encuestadas) de la población son mujeres, un 18% (26 personas encuestadas) son hombres y el 1% (1 persona encuestada) preferiré no responder si es hombre o mujer. Se identificó que la mayoría de la población está entre la edad de 18-25 años siendo un 96% (135 personas encuestadas) de la población, un 4% está entre las edades de 26-30 años y un 1% está entre las edades de 31-35 años. Las variables analizadas fueron: latencia de sueño, patrón de sueño, duración del sueño, nivel de somnolencia, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones extrínsecas, calidad subjetiva del sueño y disfunción diurna. Para la obtención de los datos se aplicaron dos cuestionarios: a) el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) (validación Colombiana) y b) Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (SWLS). Los resultados muestran como no existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables.

Palabras clave: Calidad de sueño, satisfacción con la vida, rendimiento académico, malos dormitorios, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this study was to analyze the relationship between sleep quality and life satisfaction in students of the Faculty of Psychology of the Universidad Santo Tomás Villavicencio section. The type of research is non-experimental, with a non-probabilistic cross-sectional descriptive-correlational design. The sample was made up of a total of 140 students from the psychology program, where 81% (114 people surveyed) of the population are women, 18% (26 people surveyed) are men and 1% (1 person surveyed) would prefer Do not answer if you are a man or a woman. It was identified that the majority of the population is between the age of 18-25 years, being 96% (135 people surveyed) of the population, 4% is between the ages of 26-30 years and 1% is between the ages 31-35 years old. The variables analyzed were: sleep latency, sleep pattern, sleep duration, level of sleepiness, habitual sleep efficiency, extrinsic disturbances, subjective sleep quality and daytime dysfunction. To obtain the data, two questionnaires were applied: a) the Pittsburg Sleep Quality Index (ICSP) (Colombian validation) and b) Diener Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results show that there is no statistically significant relationship between these two variables.

Key Words: Sleep quality, Satisfaction with life, Academic performance, bad sleepers, University students.

Introducción

Este trabajo se centra en la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio. La literatura académica ha documentado la creciente preocupación global por la calidad del sueño y su impacto en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico (Gómez, 2020; Telles & Voos, 2021). Paralelamente, la satisfacción con la vida, definida como la evaluación subjetiva y cognitiva de la propia vida en términos de bienestar y realización personal, ha sido asociada con diversos aspectos del contexto académico (Chávez, 2022; Melguizo, Martos & Hombrados, 2019). Aunque los antecedentes de investigación revelan la influencia de factores como el estrés académico, los hábitos de vida y el uso de dispositivos electrónicos en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios (Hernández & Henríquez, 2021), aún falta una comprensión integral de cómo estos aspectos se relacionan en el contexto específico de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás. El propósito de este estudio es analizar la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología, con el objetivo de identificar posibles intervenciones para mejorar ambos puntos. Se fundamenta en la necesidad de abordar estos aspectos desde una perspectiva multidisciplinaria, considerando la influencia de factores individuales, sociales y académicos en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios. La investigación se apoya en la hipótesis de que existe una relación significativa entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Psicología.

Planteamiento del problema

El sueño, es de vital importancia para el ser humano, ya que este tiene un impacto en nuestras funciones cerebrales, el poder conciliar el sueño diario y sin interrupciones tiene sus beneficios, según Zúñiga et al. (2021), menciona que el sueño nos ayuda en las funciones referentes a conciliación de la memoria, desarrollo neuronal y plasticidad cerebral por lo que es un apoyo ante los estímulos estresores ayuda al desempeño del metabolismo, la regulación del apetito y un correcto funcionamiento cardiovascular (p. 35).

Por otro lado, a nivel mundial la problemática del sueño en adolescentes universitarios se manifiesta a través de uno de los trastornos del sueño más comunes entre los estudiantes como el insomnio, según datos de la Asociación Americana de Psicología, se estima que el 60% de los estudiantes universitarios experimentan insomnio en un año determinado (Galván, Díaz & Osorio, 2023); igualmente una encuesta realizada por la Fundación Nacional del Sueño en los Estados Unidos en 2018 encontró que aproximadamente el 27% de los estudiantes universitarios informaron tener dificultades para conciliar el sueño la mayoría de las noches durante la semana (Ríos, 2019); a lo anterior según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que los adultos jóvenes (18-25 años) duerman entre 7 y 9 horas por noche (OMS, 2020); sin embargo, muchos estudiantes universitarios no alcanzan esta cantidad recomendada debido a las demandas académicas y sociales, se ha informado que alrededor del 70% de los estudiantes universitarios no duermen lo suficiente regularmente.

Por su parte a nivel nacional, la prevalencia de enfermedades relacionadas con trastornos del sueño en menores de edad y adolescentes atendidos en instituciones de salud durante el año 2017 dieron como resultado que de los 24.716 que asistieron a centros de salud el 34,3% (n = 8487) poseían trastornos del sueño en menores de edad, siendo más prevalente en el sexo masculino (57,25%), el principal diagnóstico atendido fue hipertrofia de los adenoides (37,94%), seguido por la hipertrofia de los cornetes nasales (34,46%). Los Infantes (menores de 6 años) 62,07% fueron los más afectados (Caicedo, 2020); por su parte la fundación Universitaria Juan Corpas para el 2018 efectuó un sondeo sobre los trastornos de sueño en adolescentes y menores donde se encontró una prevalencia del 76% del total de la muestra, lo cual genera posibles problemas de ansiedad y alteraciones en la corteza prefrontal (González et al, 2018).

En el contexto universitario colombiano, es común observar que muchos estudiantes enfrentan dificultades para conciliar el sueño de manera adecuada, estos problemas pueden surgir debido a diversas razones, como la carga de trabajo académico, la realización de tareas hasta altas horas de la noche o la presencia de trastornos del sueño (Canche, 2020). Esta problemática no solo afecta la salud física y mental de los estudiantes, sino que también repercute en sus relaciones personales y en su desempeño académico (Miniguano & Mayorga, 2022), de la misma manera, los efectos nocivos de la vigilia constante como en el caso de los estudiantes universitarios por causa del trabajo o estar activo al realizar otras actividades como hobbies, sin importar cuál sea las consecuencias de no dormir de manera adecuada, da como resultado efectos negativos para la salud como la fatiga, los problemas de memoria, irritabilidad, cambios de humor hasta deterioro cognitivo, aumento de peso, problemas cardiovasculares entre otros (Castillo et al., 2020).

Partiendo de lo anterior, la relación entre la satisfacción personal y el problema del sueño, basada en el rendimiento académico de la población estudiantil de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio, es fundamental para comprender cómo los trastornos del sueño afectan diversos aspectos de la vida de los estudiantes universitarios. Como se menciona en la literatura citada, el sueño juega un papel crucial en el funcionamiento cognitivo y físico, así como en el bienestar emocional de las personas y cuando los estudiantes enfrentan dificultades para conciliar el sueño o experimentan una mala calidad del mismo, esto puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y su calidad de vida en general (Arellano, 2018).

Sumado a lo anterior, el sueño tiene una influencia directa en las funciones cognitivas, como la memoria, la concentración y el aprendizaje y los estudios han demostrado que la privación del sueño puede afectar negativamente la capacidad de los estudiantes para retener información y procesar nueva información, lo que puede llevar a un rendimiento académico deficiente y a una disminución en los logros educativos, además, la fatiga y la somnolencia diurna, asociadas con problemas de sueño, pueden dificultar la atención en clase y la realización de tareas académicas, lo que podría comprometer aún más el desempeño académico (Beltrán et al., 2020).

Por otro lado, los trastornos del sueño también pueden afectar la salud mental y emocional de los estudiantes, lo que a su vez influye en su satisfacción con la vida ya que la falta de sueño adecuado puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de ansiedad, depresión y estrés, lo que puede afectar negativamente la percepción de bienestar y felicidad de los estudiantes, también,

el impacto físico de la privación del sueño, como la fatiga crónica y los problemas de salud relacionados, también puede contribuir a una disminución en la satisfacción general con la vida American Psychiatric Association, 2014.

Por tanto, la relación entre la satisfacción personal, el problema del sueño y el rendimiento académico es compleja y multifacética y los trastornos del sueño pueden afectar tanto el funcionamiento cognitivo como emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede influir en su percepción de bienestar y felicidad, ante lo cual es importante abordar la calidad del sueño en los estudiantes universitarios para mejorar su rendimiento académico y también para promover su salud mental y su satisfacción con la vida en general (Arellano, 2018).

En este sentido, la calidad del sueño se considera como un factor esencial para el bienestar general de un individuo, y su influencia en la vida de los estudiantes universitarios no debe subestimarse, ya que el descanso adecuado es crucial para la reparación del cuerpo, especialmente en la juventud (López, Oyanedel & Rivera, 2020). Además, tanto la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño como la Sociedad de Investigación del Sueño recomiendan un promedio de 7-9 horas de sueño regular por noche para promover la salud óptima en adultos jóvenes (Rebolledo & Roa, 2022). Otro antecedente de la problemática expuesta menciona que las personas que padecen de dificultades al dormir empiezan a tener problemas de salud tales como obesidad, enfermedades del corazón e infecciones, además se manifiesta que dormir adecuadamente ayuda a prevenir neuropatías, reduce la tensión arterial, facilita el aprendizaje, optimiza los niveles de concentración, estimula la creatividad (Panseits, 2023).

De igual forma, las alteraciones en la calidad de sueño tienen un alto grado en los trastornos psicopatológicos en los estudiantes universitarios lo que afectaría directamente la satisfacción de vida, ya que se ha evidenciado que mediante la escala WHOQOL-BREF que a mayor porcentaje de calidad de sueño mejor calidad de vida, ya que al no tener un buen dormir o tener dificultades para conciliar el sueño puede causar un mayor desarrollo de trastornos psicológicos que afectan gradualmente el bienestar físico, debido al alto estrés académico que maneja la mayoría de los estudiantes, también genera un impacto negativo en la calidad y cantidad de tiempo que le deberían dedicar a las actividades a nivel físicas o relajantes impactando en el bajo rendimiento cognitivo en la población universitaria afectando de forma general la satisfacción con la vida (Molt et al., 2021).

Igualmente, se ha demostrado la relación existente entre la actividad física regular está relacionada con una mejora en la calidad del sueño, en esta dirección la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza la importancia de la actividad física para mantener una salud adecuada, y estudios han encontrado que aquellos que realizan actividad física regularmente tienden a experimentar una mejor calidad del sueño, sin embargo, en el entorno universitario, la inactividad física es un problema relevante, y muchos estudiantes no alcanzan las recomendaciones de la OMS en cuanto a la actividad física, esto puede deberse a diversas razones, como el uso excesivo de pantallas y la falta de tiempo para ejercitarse (World Health Organization, 2020) .

Seguido a esto, la calidad de vida está involucrada directamente con la satisfacción subjetiva tanto como el bienestar físico y psicológico en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás de Villavicencio ya que se caracteriza esta población joven por tener cambios constantes en el estilo de vida por la influencia que tiene el entorno social tanto fuera y dentro del contexto académico, en este sentido, los problemas de sueño están afectando la salud mental, física y el desempeño académico, debido a sus largas jornadas académicas, malos hábitos alimenticios e inactividad física (Concha et al., 2020).

Por lo tanto, esta investigación busca abordar la problemática de la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás en Villavicencio. A través de una revisión sistemática de artículos científicos recientes, se pretende analizar cómo estos factores se relacionan y cómo pueden influir en la satisfacción con la vida de los estudiantes, Se espera que los resultados obtenidos proporcionen una visión más clara de esta problemática y sugieran posibles intervenciones para mejorar la calidad del sueño y la salud en general de los estudiantes universitarios.

Conforme a todo lo expuesto anteriormente, se ha planteado la siguiente pregunta problema: ¿Cuál es la relación que hay entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio?

Justificación

La presente investigación es relevante debido a que el problema de malos hábitos de sueño están afectando a la comunidad estudiantil de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio, que corresponden en primera instancia, a la importancia en la calidad del sueño, que se ha de entender, como un constructo referente a un aspecto sensible del estado psicoemocional de las personas que se liga al rendimiento académico que junto con los horarios y la cantidad de trabajo , puede generar alteraciones, por lo que es importante tener una adecuada duración del sueño, dormir sin interrupciones ya que este es un proceso esencial para el funcionamiento adecuado del organismo humano (Moreno et al., 2018).

De manera que es fundamental reconocer que la calidad de sueño no sólo se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ,sino que este influye de manera significativa en la satisfacción personal y el bienestar emocional, por otro lado no es un secreto que los estudiantes universitarios tiene una presión académica y un estrés que pueden incrementar los efectos nocivos de la falta de sueño, esto afecta su bienestar psicológico y satisfacción personal(Gutierrez, 2023), como lo mencionan los autores (Navas, et al., 2021) que el rendimiento académico y otros aspectos de la vida de los jóvenes como el bienestar emocional y psicológico ,se ven directamente afectados por la adaptación tanto académicamente como personal y emocional de los estudiantes.

En consecuente con lo anterior, el estrés tiene afectaciones frente al sueño. En Perú se realizó una investigación donde se estudió la influencia del estrés académico en la calidad de sueño, en donde se encontró que a mayor presencia de las dimensiones de estrés académico hay una afectación en la calidad de sueño importante, de la muestra de 542 estudiantes el 57,5% presenta problemas en el sueño. Esta mala calidad de sueño puede estar afectando áreas importantes en la vida de los estudiantes como: social, educativo laboral (Chandusca, 2023).

"Como se ha mencionado en los antecedentes, el sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria, el desarrollo neuronal y la plasticidad cerebral. Además, contribuye al funcionamiento metabólico, la regulación del apetito y la salud cardiovascular, por lo que la falta de sueño o la mala calidad del mismo pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental en los estudiantes universitarios (Zúñiga et al., 2021).

En el contexto universitario se justifica la relevancia de esta investigación en la medida de encontrar que debido a la carga académica, las tareas y la presión para rendir académicamente; a menudo lleva a que los estudiantes a que enfrenten dificultades para conciliar el sueño de manera adecuada (Silva, 2020); es así que los efectos nocivos de la falta de sueño, como la fatiga y el estrés, pueden afectar significativamente la calidad de vida de los estudiantes y su desempeño académico, lo cual ha de ser considerado para evitar malos resultados (Concha, Castillo & Guzmán, 2020).

De igual forma, la mala calidad del sueño se ha relacionado con una serie de problemas de salud, como la obesidad, enfermedades cardíacas e infecciones; además, puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos, lo que a su vez afecta la satisfacción con la vida, en los estudiantes universitarios, debido a las presiones académicas y el estrés, son especialmente propensos a experimentar alteraciones en su calidad de sueño, lo que puede afectar su bienestar físico y mental (Arellano, 2018).

Por otra parte, es importante comprender que la satisfacción con la vida es un indicador de es un indicador importante del bienestar del individuo en relación a lo psicológico y lo emocional las alteraciones en la calidad del sueño y la presencia de trastornos psicológicos pueden influir de una forma negativamente en la forma en que se relaciona con el entorno y cómo se siente consigo mismo, por lo cual lo estudiantes universitarios puede ayudar a desarrollar estrategias para fortalecer y mejorar su calidad de vida (Villalba & Avello, 2019).

Se ha de adjuntar, que la importancia del ejercicio investigativo descrito en esta investigación se fundamenta en múltiples aspectos que abarcan desde la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios hasta la contribución al campo académico y la sociedad en general (Fabres & Moya, 2021), lo que podría motivar a adoptar hábitos más saludables o el mejorar el rendimiento académico; pero también en la estudio de la psicología contribuye al entendimiento de la relación entre el sueño, la actividad física y la satisfacción con la vida (Silva et al., 2022), lo que enriquecería la base de conocimiento de esta rama, también los hallazgos pueden dar pistas sobre cómo abordar problemas relacionados con el sueño y el bienestar traducándose en recomendaciones para mejorar la calidad del sueño y la actividad física en la población en general y la promoción de hábitos de vida más saludables al reducir el impacto negativo de la falta de sueño y la inactividad física.

De igual forma, la investigación se justifica al presentar bases en teorías sólidas y reconocidas en el campo de la psicología y la salud, como la relación entre la calidad del sueño y la salud mental, la influencia positiva de la actividad física en el bienestar, sumado a que extra teóricamente posee relevancia ya que las recomendaciones de organismos de salud, como la OMS, respaldan la importancia de la actividad física y el sueño en la salud; en este sentido, la investigación se alinea con estas recomendaciones y contribuye a su aplicabilidad en un contexto universitario específico (Chipia et al., 2021).

En conclusión, el ejercicio investigativo propuesto en esta investigación es importante para una amplia gama de actores, desde los propios estudiantes universitarios hasta la sociedad en su conjunto, los resultados podrían tener implicaciones significativas en la promoción de la salud y el bienestar, así como para la Universidad Santo Tomás, ya que se centra este estudio en su comunidad estudiantil, ya que lo obtenido pueden utilizarse para implementar programas de salud y bienestar que aborden la calidad del sueño y la actividad física de los estudiantes, lo que a su vez podría mejorar su rendimiento académico y su satisfacción con la vida.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio.

Objetivo específicos

- Establecer el nivel de calidad de sueño en los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio
- Identificar el nivel de satisfacción con la vida de los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio
- Evaluar la dirección y la fuerza en la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio

Hipótesis

Hipótesis de trabajo: existe relación significativa entre índice de calidad de sueño y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Hipótesis nula: No existe una relación significativa entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Marco de Referencia

Marco Epistemológico y Paradigmático

En esta investigación, se aborda la problematización del sueño desde una perspectiva la cual va más allá de una simple observación, donde se exploran creencias, intenciones y motivaciones de los estudiantes reconociendo la importancia de comprender las percepciones individuales y la interpretación subjetiva de la realidad, la variable satisfacción con la vida, como se ha mencionado la satisfacción con la vida es subjetiva, ya que esta se basa en percepciones y evaluaciones individual de la propia vida, debido a esto el paradigma es coherente ya que esta reconoce que las experiencias individuales y las percepciones subjetivas son una parte integral de la construcción del conocimiento.

De acuerdo a lo mencionado, el autor Koetting (1984), se centra en la perspectiva individual y experiencias individuales de las personas, por esta razón la investigación reconoce la complejidad de la realidad estudiada, contribuyendo a una comprensión más completa y matizada de la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, reconociendo la complejidad de la realidad estudiada y la importancia de interpretar los significados atribuidos por los individuos involucrados. Por tanto, se adopta un enfoque metodológico cuantitativo descriptivo - correlacional transversal, por lo cual permite explorar las relaciones entre variables de interés, como la calidad del sueño y la satisfacción con la vida, sin establecer relaciones causales (Gómez, 2020). Además, dentro de este marco, el racionalismo crítico actúa como una herramienta para construir conocimiento objetivo, provocando las limitaciones de la forma de razonar científicamente y fomentar una postura crítica en la adquisición de conocimientos. Así, tanto el paradigma postpositivista como el enfoque racionalista crítico informan la investigación, garantizando una comprensión integral de la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología (Gómez, 2020).

El racionalismo crítico podría influir en varios aspectos en la investigación como en la formulación de hipótesis falsables, ya que la formulación de hipótesis en la investigación debería darse de manera que se pueda permitir su falsación siendo específicas y abiertas a la posibilidad de que los resultados de la investigación puedan ser refutadas y justificadas. Teniendo en cuenta

que ayuda a que haya una aproximación hacia la verdad de lo que se observa desde las respectivas prácticas de la investigación (Gómez, 2020). En relación con esta investigación es importante tener en cuenta que se debe basar en evidencia empírica sólida y estar sujeta a una variedad de cambios continua, enfatizando así la utilización de métodos científicos rigurosos promoviendo el objetivo de la investigación.

Cabe destacar que el marco epistemológico es una parte crucial de la investigación que define los principios y supuestos que guían el proceso de estudio y la forma en que se aborda el objeto de estudio. En este caso, el objeto de estudio se centra en la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio; a continuación, se presentarán otros principios y supuestos que respaldan el enfoque de esta investigación:

En primera instancia, se ha de considerar que la psicología es una disciplina que busca comprender y explicar el comportamiento humano en su contexto. este enfoque interdisciplinario implica que la calidad del sueño y la satisfacción con la vida no pueden ser comprendidos únicamente desde una perspectiva psicológica, sino que requieren la incorporación de conocimientos de la medicina, la educación, la salud pública y otras áreas, esto se relaciona con el objeto de estudio al reconocer que múltiples factores pueden influir en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios (Zapata, Ríos & Santos, 2021).

En segunda instancia, la investigación psicológica se basa en el método científico, se parte del supuesto de que la recopilación de datos empíricos a través de observaciones y mediciones proporciona una base sólida para entender y explicar los fenómenos relacionados con la calidad del sueño y la satisfacción con la vida; el enfoque de esta investigación implica recopilar datos cualitativos sobre los hábitos de sueño, la actividad física y la satisfacción con la vida de los estudiantes (Losada & Marmo, 2022).

En tercera instancia, el enfoque psicológico valora la importancia de considerar el contexto cultural y social en el que se desarrolla el individuo. En este caso, es esencial tener en cuenta las particularidades culturales y sociales de los estudiantes universitarios en Colombia, ya que pueden influir en sus hábitos de sueño y en su percepción de la calidad de vida, este enfoque contextual se puede reflejar en la recopilación y el análisis de datos (Muñoz et al., 2022).

En este sentido, esta investigación no solo se enfoca en describir la relación entre el sueño y la satisfacción con la vida, sino en identificar posibles intervenciones que puedan mejorar la calidad del sueño de los estudiantes universitarios y, por ende, su satisfacción con la vida

La psicología se basa en el principio fundamental de promover el bienestar y la salud mental de las personas, en el caso de esta investigación, se parte del supuesto de que la calidad del sueño y la satisfacción con la vida, están intrínsecamente relacionados con el bienestar psicológico y la salud mental de los estudiantes, por lo tanto, se busca entender cómo mejorar estos aspectos para contribuir al bienestar de la población estudiantil (Moreta et al., 2018).

Marco Disciplinar

Desde la disciplina de la psicología, el sueño ocupa un lugar de gran relevancia, dado que la salud física y mental depende en gran medida de un adecuado descanso nocturno, debido a que mantener un sueño de calidad es esencial para que las personas mantengan en alerta y con energía durante el día, lo que permite que se desempeñe eficazmente en las actividades cotidianas. Según la Organización Mundial del Sueño, las problemáticas relacionadas con la calidad del sueño se han convertido en una pandemia global afectando alrededor del 45% de la población mundial (Popovic & Kerbl, 2023)

El sueño, en términos generales, se considera crucial para el funcionamiento adecuado de aspectos fisiológicos, psicológicos, físicos, cognitivos e intelectuales, como menciona (Reyes, 2023). La duración recomendada del sueño oscila entre 6 y 8 horas según la mayoría de expertos. Dormir menos de 6 horas al día puede llevar a un déficit de sueño, manifestándose en una mala calidad de sueño, somnolencia, fatiga y, si se convierte en un patrón crónico, puede ocasionar problemas en el comportamiento, la atención y la memoria (Bellido, 2019).

La calidad del sueño es un aspecto fundamental para la salud general, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), durante el sueño: tanto el cerebro como el cuerpo continúan funcionando para mantener la salud del organismo; por lo tanto, un sueño de mala calidad puede tener consecuencias perjudiciales tanto para la salud mental como física (Martínez, Chacon & Marquez, 2023). Para determinar la calidad del sueño, es importante tener en cuenta la cantidad de horas de descanso. Según Perales (2020), se pueden clasificar en tres categorías: corto (menos de 5 horas al día), intermedio (entre 7 y 8 horas) y largo (más de 9 horas al día).

La higiene del sueño se refiere a las conductas y recomendaciones que pueden mejorar la calidad del sueño. Mantener el entorno de descanso oscuro, evitar siestas largas durante el día, no comer dos horas antes de dormir y evitar la ingesta de cafeína antes de acostarse son algunas de las prácticas recomendadas dentro de la higiene del sueño.

En este contexto, la psicología clínica se involucra en el estudio y tratamiento de los trastornos mentales, lo que incluye el análisis, la cura y la prevención de los mismos, la calidad del sueño y la psicología clínica están estrechamente relacionadas, ya que los problemas de sueño pueden dar lugar a trastornos de sueño-vigilia, por lo cual el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, 2014) identifica alrededor de 16 trastornos mentales que afectan la calidad del sueño. Los trastornos mentales son una problemática significativa en la sociedad actual, y se ha observado que la mala calidad de sueño puede contribuir en gran medida a su desarrollo, Según Perales (2020), el 45% de la población mundial experimenta problemas relacionados con el sueño, pero solo el 10% busca ayuda profesional para abordarlos.

Finalmente, la satisfacción con la vida se considera un aspecto importante en la psicología, relacionado estrechamente con la felicidad y el bienestar subjetivo, esta satisfacción se basa en la valoración que las personas hacen de su calidad de vida en diversas áreas de la actividad humana (Chávez, 2022). En el contexto universitario, enfrentar nuevos desafíos y tomar decisiones que afectan el desarrollo de habilidades y competencias puede influir en la satisfacción con la vida (Chávez, 2022).

En el marco disciplinario de esta investigación, la satisfacción con la vida es una variable central que pertenece principalmente al campo de la psicología, y más específicamente, a la rama de la psicología positiva (Rojas & Rodríguez, 2022), la satisfacción con la vida se ha convertido en un concepto fundamental en la psicología contemporánea y se relaciona con varios aspectos de esta disciplina.

En este sentido, este enfoque psicológico se centra en comprender y mejorar aspectos positivos de la experiencia humana, como la felicidad, el bienestar y la satisfacción con la vida (Cedeño, Chiriboga & Vélez, 2020). En el contexto de esta investigación, se considera importante entender cómo los hábitos de sueño y otros factores se relacionan con la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios; adicionalmente, esta es una variable que se puede medir y evaluar a través de cuestionarios diseñados para este propósito ya que en la investigación psicológica, se

utilizan diversas escalas para evaluar la satisfacción con la vida, lo que permite obtener datos cualitativos sobre este constructo (Cedeño, Chiriboga & Vélez, 2020).

De igual forma, la satisfacción con la vida se relaciona estrechamente con la salud mental y el bienestar de las personas, en esta investigación, se parte del supuesto de que una baja satisfacción con la vida podría estar relacionada con problemas de salud mental y bienestar emocional en estudiantes universitarios; Por otro lado, la psicología positiva busca proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la satisfacción con la vida, en este contexto, se podrían considerar intervenciones y recomendaciones para mejorar la satisfacción con la vida de los estudiantes, basadas en los resultados de la investigación (Cedeño, Chiriboga & Vélez, 2020).

Finalmente, la relación entre la satisfacción con la vida y la calidad del sueño es un aspecto fundamental de esta investigación, se busca comprender cómo los patrones de sueño y la satisfacción con la vida se influyen mutuamente, y cómo mejorar el sueño podría tener un impacto positivo en la satisfacción con la vida de los estudiantes.

Marco Multidisciplinar

La calidad de sueño no es un fenómeno que se estudia solo desde la psicología, también desde otras disciplinas como medicina, psicología, fisiología y neurología, cada una de estas disciplinas. Tiene similitud en cómo entiende este fenómeno como es el caso de la psicología que estudia procesos cognitivos, trastornos del sueño y ciclos circadianos, por otro lado, la calidad de sueño no solo la comprende con el dormir bien a lo largo de la noche, sino también se basa en el funcionamiento y desempeño correcto de las labores realizadas durante el día (Rojas & Rodríguez, 2022).

La medicina también estudia el fenómeno del sueño, sin embargo esta se centra en mejorar la calidad del sueño, al diagnosticar y tratar adecuadamente los trastornos del sueño, debido a que los trastornos del sueño pueden tener un impacto en nuestra salud física generando enfermedades físicas como: síndrome de apnea, diabetes enfermedades cardíacas entre otras, ya que algunas de estas enfermedades pueden ser causadas por factores psicológicos sin embargo pueden manifestarse en el cuerpo, causa interés por parte de la medicina, como mencionan los autores (Coila & Rodríguez, 2022), la falta de sueño puede afectar significativamente la mente como el cuerpo también el estado de ánimo y temperamento.

Desde la neurociencia se ve la importancia que tiene el sueño para sus beneficios para el cerebro: se centra en el estudio de las etapas del sueño y la interacción con otras funciones del organismo revelando su importancia es el organismo (Panseits, 2023), la neurociencia es un campo multidisciplinario que concede un mejor entendimiento del sueño, es una ciencia que investiga las funciones cerebrales y se visualiza a seguir encontrando más información referente a nuevos componentes implicado en el sueño para promover la calidad del sueño (Panseits, 2023), por estas razones la neurociencia se ha interesado por el sueño debido que el organismo necesita descansar a través del sueño, recuperando el correcto funcionamiento de diversos sistemas del cuerpo junto a otros procesos importantes desde la neurociencia siendo el sueño vital para el estado activo, cíclico y periódico que trasciende al funcionamiento correcto físico y emocional del ser humano (Panseits, 2023, p.1).

Por su parte, la satisfacción con la vida es un concepto multidimensional que puede ser abordado desde diversas disciplinas, antes de mencionarlas se ha de entender que este es un constructo complejo que involucra la evaluación subjetiva y cognitiva que un individuo realiza sobre su propia vida en términos de cuán satisfecho o insatisfecho se siente en relación con sus metas, valores y expectativas personales (Melguizo, Martos & Hombrados, 2019), esta evaluación abarca múltiples dimensiones que pueden ser analizadas desde diversas disciplinas

Desde el ámbito de la sociología, la satisfacción con la vida se examina cómo factores sociales, como el entorno cultural, las normas y los valores de una sociedad, se considera cómo las interacciones sociales y las relaciones comunitarias impactan en la percepción de satisfacción de los individuos (Fondón, Tovar & Ahumada, 2019). Por su parte, la economía se centra en cómo los recursos económicos, el nivel de ingresos y la distribución de la riqueza pueden estar relacionados con la satisfacción con la vida, se estudian las relaciones entre el bienestar material y la satisfacción personal (Aparicio, 2019).

Desde el contexto de la salud pública, se investiga cómo la satisfacción con la vida se vincula con la salud física y mental de las personas, la satisfacción con la vida se considera un indicador de la salud general de la población (Villa et al., 2019); Desde otra disciplina, en educación, se aborda cómo la satisfacción con la vida de los estudiantes puede influir en su desempeño académico y su compromiso en el proceso educativo, se exploran estrategias pedagógicas que promuevan la satisfacción con la vida en el entorno educativo (Santurio et al., 2021).

Finalmente, desde la antropología, se analiza cómo diferentes culturas y grupos étnicos pueden tener concepciones distintas de la satisfacción con la vida, se considera cómo las creencias, rituales y prácticas culturales influyen en la percepción de bienestar (Arias, 2021); De manera distinta se percibe en la neurociencia que investiga los correlatos neurobiológicos se buscan patrones cerebrales asociados con estados emocionales positivos y negativos que pueden afectar la satisfacción general (Bertoldo & Tagliviani, 2022) ; y de forma antagónica, se representa en la filosofía ocupando cuestiones fundamentales relacionadas con la satisfacción con la vida, como el propósito, el significado y los valores personales se plantean preguntas existenciales sobre qué hace que la vida sea satisfactoria y significativa (Mazatan, Valencia & Castañeda, 2021).

La satisfacción con la vida es un concepto interdisciplinario, y su comprensión completa requiere la integración de diversas perspectivas disciplinarias, este enfoque multidisciplinario permite una comprensión más holística de cómo las personas evalúan y experimentan la calidad de sus vidas en un mundo complejo y diverso.

Marco Legal

Ley 1616 de 2013, “por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones”. Esta ley tiene como objeto garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

Consideraciones éticas

Ley 1090 de 2006, “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.” Esta ley busca propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida.

El Código de Nuremberg fue creado en 1947, debido a un juicio de Nuremberg donde junto a la jerarquía nazi resultaron condenados varios médicos por el incumplimiento de los derechos humanos, a partir de esto se tuvo en cuenta la ética en la investigación médica moderna, y enfatizando por primera vez en el consentimiento del sujeto (consentimiento informado) experimental, siendo este indispensable para que la investigación tenga una validez.

Ley estatutaria 1581 de 2012, “Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales” Esta ley tiene por objeto desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos, y los demás derechos, libertades y garantías constitucionales.

Sumado a lo anterior se hizo uso el uso del consentimiento informado para garantizar la participación voluntaria y consciente de los estudiantes. En cuanto al nivel de riesgo de la investigación, se puede considerar que es mínimamente invasiva o sin riesgo para los participantes. En la recolección de información se implementaron medidas para proteger la confidencialidad de los datos y garantizar la privacidad de los participantes.

Marco institucional

La presente investigación se realiza en la Universidad Santo Tomas de Aquino seccional Villavicencio, la cual cuenta con 10 programas de pregrado, 9 programas de posgrado, 4 programas de técnicos laborales y con educación a distancia, es relevante mencionar que la institución de educación superior se encuentra comprometida con la formación integral de sus estudiantes; la Facultad de Psicología, como parte integral de esta seccional, tiene como objetivo principal contribuir al desarrollo de conocimientos en el campo de la psicología y promover la investigación en áreas relevantes.

Esta investigación se adscribe a la línea de investigación "Abordajes Psicosociales en el Ámbito Regional", la cual busca comprender y abordar problemáticas psicosociales específicas en la región de Villavicencio entorno a la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida como un tema que concierne a la salud mental y el bienestar de los estudiantes, y su estudio en el contexto regional puede proporcionar información valiosa para la comunidad académica y la sociedad en general.

La Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás de Aquino seccional Villavicencio cuenta con un cuerpo docente altamente calificado en el área de la psicología y una sólida infraestructura para la realización de investigaciones de calidad. Además, esta institución brinda una amplia gama de programas académicos, lo que la convierte en un lugar propicio para llevar a cabo investigaciones que aborden las necesidades y desafíos de la comunidad estudiantil. Por consiguiente, se llevará a cabo la aplicación de la investigación en el programa de pregrado de Psicología la cual cuenta con 386 estudiantes activos, por consiguiente, cuenta con total docentes y 10 niveles para obtener el título de pregrado.

Finalmente, la colaboración con otros departamentos y programas académicos dentro de la universidad, así como con organizaciones y entidades de la región, fortalece la base para la realización de investigaciones interdisciplinarias que puedan generar resultados significativos y aplicables en el contexto local y nacional.

Antecedentes Investigativos

La investigación sobre la calidad del sueño y su impacto en el bienestar se ha convertido en un campo esencial en la ciencia y la medicina contemporánea, en este compendio de antecedentes, se han examinado una serie de estudios llevados a cabo en contextos nacionales e internacionales, que exploran aspectos fundamentales de la calidad del sueño y su relación con diversas dimensiones de la vida de las personas, desde estudiantes universitarios hasta la población, grupos de edad generales y específicos, como niños y adolescentes (Hernández & Henríquez, 2021).

La calidad del sueño, que abarca tanto la duración como la percepción subjetiva de un sueño reparador, convirtiéndose en un tema de creciente interés debido a su papel influyente en la salud física y mental, los antecedentes nacionales han arrojado luz sobre la calidad del sueño en estudiantes universitarios de diferentes ciudades colombianas, relacionándola con el estrés, el rendimiento académico y otros aspectos de la vida cotidiana. Además, se ha explorado la relación entre la dieta, la calidad del sueño con los factores socioeconómicos y el uso de dispositivos electrónicos pueden influir en la calidad del sueño y la salud en diferentes grupos poblacionales (Hernández & Henríquez, 2021).

A nivel internacional, los antecedentes han profundizado en la calidad del sueño en contextos específicos, como estudiantes de medicina durante la pandemia de COVID-19. También, se ha examinado la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de bachillerato, el impacto de las emergencias y desastres en la calidad del sueño. En general, estos estudios han revelado que la mala calidad del sueño y la somnolencia diurna pueden ser un problema extendido y que los trastornos del sueño pueden afectar a diferentes grupos de población en múltiples niveles (Telles & Voos, 2021).

Los antecedentes presentados en este compendio subrayan la necesidad de abordar la calidad del sueño y los trastornos relacionados como un aspecto crítico de la salud y el bienestar. Comprender cómo factores como el cronotipo, la dieta, el estrés y los dispositivos electrónicos influyen en la calidad del sueño es esencial para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud, prevención y tratamiento (Hernández & Henríquez, 2021). Estos estudios nacionales e internacionales contribuyen al conocimiento actual en este campo, destacando la relevancia de abordar de manera integral la calidad del sueño y su influencia en nuestra calidad de vida.

Antecedentes Internacionales

El estudio realizado por Hernández y Enríquez (2021), titulado "Influencia de la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en la satisfacción con la vida de los estudiantes de Enfermería," se enfoca en explorar la relación entre la autoestima, la ansiedad-rasgo, la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia, este estudio se llevó a cabo mediante un enfoque descriptivo transversal y cuantitativo y se basó en la recopilación de datos de 720 estudiantes que completaron una serie de cuestionarios validados.

Los objetivos principales de la investigación eran determinar si la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño podrían considerarse predictores de la satisfacción con la vida en estudiantes de Enfermería. Los métodos utilizados incluyeron análisis descriptivos, pruebas de correlación y un modelo de regresión lineal. Se consideraron estadísticamente significativas las diferencias cuando $p < 0,05$.

Los resultados del estudio mostraron que la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño tenían una influencia significativa en la satisfacción con la vida de los estudiantes.

Concretamente, el 26,9% de la varianza en la satisfacción con la vida fue explicada por estas tres variables independientes. Se observaron diferencias significativas en la satisfacción con la vida según el género, con las mujeres informando valores más altos. También se encontraron diferencias en la ansiedad-rasgo en relación con el género, con valores más altos entre las mujeres, y en la autoestima según el curso del estudiante, con valores más altos en los alumnos de tercer año.

Las conclusiones del estudio sugieren que puntajes más bajos en ansiedad-rasgo y calidad del sueño, junto con puntajes más altos en autoestima, se asocian con una mayor satisfacción con la vida en estudiantes de Enfermería, dado el carácter psicógeno de estas variables, se plantea la necesidad de considerar equipos de atención psicológica en las facultades de Enfermería para abordar estas cuestiones y promover el bienestar de los estudiantes.

Este antecedente de investigación es relevante para la presente investigación, ya que establece una base para entender cómo la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño pueden influir en la satisfacción con la vida de estudiantes universitarios, específicamente en el contexto de estudiantes de Enfermería. Los resultados de este estudio pueden ser útiles para contextualizar y enriquecer la presente investigación, proporcionando evidencia previa de la relación entre estas variables en un entorno universitario.

El segundo antecedente de investigación, llevado a cabo por Silvestre Falcón y Torres Rengifo (2019), se titula "Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018." Este estudio se propuso investigar la relación entre la adaptación universitaria y el estilo de vida en estudiantes de primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. El diseño de la investigación fue no experimental, de alcance correlacional y corte transversal.

Para seleccionar la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, que consistió en 169 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 16 y 35 años. Para evaluar las variables, se emplearon instrumentos psicológicos específicos. El estilo de vida se midió utilizando el "Cuestionario de Estilo de Vida (PEPSI-I)" de Pender-1996, y para evaluar la adaptación universitaria, se administró el "Cuestionario de Vivencias Académicas-versión reducida (QVA-r)."

Los resultados del estudio revelaron una correlación directa altamente significativa entre el estilo de vida y la adaptación universitaria ($Rho = ,517$; $p > 0.05$). Esto sugiere que existe una

relación positiva entre el estilo de vida de los estudiantes, caracterizado por actitudes, pensamientos y conductas en favor de su salud, y su capacidad para adaptarse a las exigencias de la universidad. En otras palabras, aquellos estudiantes que mantienen un estilo de vida saludable tienen una adaptación universitaria más favorable.

Asimismo, el estudio encontró correlaciones directas y altamente significativas entre las diferentes dimensiones del estilo de vida, como la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en la salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal y la autoactualización, y la adaptación universitaria.

Este antecedente de investigación es relevante para el presente estudio, ya que proporciona evidencia sobre la influencia del estilo de vida en la adaptación de los estudiantes universitarios. La relación positiva encontrada entre estas variables en el contexto de estudiantes de primer año puede ayudar a comprender mejor cómo factores relacionados con el estilo de vida pueden afectar la satisfacción con la vida y la adaptación de los estudiantes en la Universidad Santo Tomás de Villavencio.

El tercer antecedente de investigación, realizado por Coila Quispe y Rodríguez Yucra en (2022), se centra en la "Calidad del sueño y la ansiedad en gestantes del tercer trimestre atendidas en el Centro de Salud Jorge Chávez en el año 2021 en Juliaca." El estudio investiga la calidad del sueño y la ansiedad en mujeres embarazadas durante el tercer trimestre de gestación. Se destaca que las perturbaciones del sueño son comunes durante la maternidad, especialmente en el último ciclo de la concepción, debido a las transformaciones que experimenta el cuerpo de la mujer, la calidad del sueño es un aspecto fundamental para la salud de las embarazadas, y la falta de sueño puede tener efectos perjudiciales; dormir menos de siete horas se asocia con un mayor riesgo de aumento de peso y trastornos, especialmente en mujeres embarazadas, que son más susceptibles a la ansiedad.

El embarazo conlleva situaciones de alta tensión, estrés y ansiedad, causados por los cambios físicos y psicológicos que experimenta la gestante, las perturbaciones emocionales, como la ansiedad y el estrés, afectan directamente a las mujeres embarazadas debido a la responsabilidad y las implicaciones de concebir y cuidar una nueva vida.

Este antecedente de investigación es relevante para el estudio actual, ya que destaca cómo la calidad del sueño y la ansiedad pueden estar relacionados y afectar la salud de las personas, en este caso, las mujeres embarazadas. Aporta información valiosa sobre la ansiedad y su relación

con la calidad del sueño en un contexto específico, lo que podría ser relevante al analizar la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Universidad.

El cuarto antecedente de investigación, desarrollado por Fabres y Moya (2021), se enfoca en el "Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida." El estudio aborda la importancia del sueño en relación con la calidad de vida y su impacto en la salud.

El artículo destaca el progreso en la medicina del sueño gracias a contribuciones de ciencias básicas y estudios clínicos, resaltando una relación positiva entre mantener un sueño normal y una amplia gama de beneficios para la salud tanto a nivel individual como poblacional, el conocimiento de los mecanismos fisiológicos del sueño a nivel molecular, celular y sistémico permite desarrollar conceptos sólidos que mejoran la evaluación del sueño. Esto incluye aspectos como la etapificación del sueño, su arquitectura, la continuidad del sueño y el índice de microdespertares, entre otros, que tienen aplicaciones clínicas directas y son fundamentales para el diagnóstico temprano y preciso, así como para tomar decisiones médicas más informadas.

El artículo subraya que el sueño desempeña un papel crucial en la salud debido a su función integradora, respaldado por evidencia que demuestra su impacto beneficioso en la calidad de vida, la morbilidad y la prevención primaria de diversas enfermedades. Estos hallazgos son fundamentales para comprender cómo el sueño afecta la salud y la calidad de vida de las personas, lo cual es relevante para investigaciones que buscan analizar la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

El quinto antecedente de investigación, presentado por López Alegría, Oyanedel Sepúlveda y Rivera-López (2020), se centra en la "Calidad del sueño según la progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia." Este estudio analiza la calidad del sueño en estudiantes de obstetricia en Chile y su relación con su progresión académica.

El artículo resalta la importancia del sueño y cómo ha habido notables avances en la medicina del sueño, gracias a contribuciones de ciencias básicas y estudios clínicos, se menciona una relación positiva entre mantener un sueño normal y una amplia gama de beneficios para la salud individual y de la población en general. El conocimiento adecuado de los mecanismos fisiológicos del sueño a nivel molecular, celular y sistémico permite desarrollar conceptos sólidos que mejoran la evaluación del sueño. Además, se enfoca en la descripción de rangos normales de

parámetros polisomnográficos y sus características a lo largo de diferentes edades y variaciones individuales.

La relevancia de este antecedente radica en que analiza la calidad del sueño en estudiantes universitarios en un contexto específico de obstetricia en Chile, ofrece información valiosa sobre cómo la calidad del sueño puede variar en diferentes etapas de la carrera universitaria y su posible impacto en la salud y la calidad de vida. Esto es especialmente útil para entender cómo la progresión académica podría estar relacionada con la satisfacción con la vida y la calidad del sueño en estudiantes de universidad.

El sexto antecedente, un artículo de Buri y Zumbana publicado (2023), se enfoca en la "Calidad del sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato." El estudio busca determinar la posible relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de tercer año de bachillerato.

Este trabajo se basa en un enfoque cuantitativo de alcance correlacional y utiliza un diseño no experimental de corte transversal, los participantes son 190 estudiantes de bachillerato, compuestos por 47 mujeres y 153 hombres. La investigación involucra la aplicación de una encuesta sociodemográfica, el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico en su segunda versión (SISCO SV-21).

Los resultados del estudio revelan que la mayoría de los participantes tienen una mala calidad de sueño (65.3%), y en cuanto al estrés académico, se observa que los niveles predominantes son el severo (40.5%) y el moderado (35.3%). Esto indica que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés académico en su tercer año de bachillerato; además, el estudio encuentra una correlación positiva leve ($Rho = 0.451$, $p < 0,01$) entre la calidad del sueño y el estrés académico en los estudiantes que participaron en la investigación.

Este antecedente es relevante para la presente investigación ya que muestra cómo la calidad del sueño y el estrés académico pueden estar interrelacionados en el contexto de estudiantes de bachillerato, lo que puede proporcionar información valiosa sobre cómo estos factores se relacionan y afectan a los estudiantes.

El séptimo antecedente, un artículo de Molt et al., (2021), se centra en "Trastornos del sueño en emergencias y desastres". El objetivo de esta revisión es evaluar las alteraciones del sueño

en situaciones de emergencia y desastres, como desastres naturales, tragedias provocadas por el hombre, conflictos bélicos, crisis sociales y pandemias.

La revisión señala que, a lo largo de la historia, las personas han experimentado trastornos del sueño en respuesta a eventos a gran escala, lo que puede resultar en problemas de salud a corto, mediano y largo plazo. Los estudios analizados muestran el impacto negativo de las emergencias y desastres en la calidad del sueño de las personas. En particular, la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento han tenido un efecto significativo en la calidad del sueño, lo que ha llevado a un aumento de la comorbilidad y un alto riesgo de agotamiento físico, trastornos psicológicos e insomnio en grupos altamente vulnerables, como los profesionales de la salud, rescatistas y socorristas.

El artículo destaca que el insomnio es el trastorno del sueño más común en la población general y que su empeoramiento durante situaciones de emergencia y desastres, como la pandemia de COVID-19, se ha convertido en un problema de salud pública. Por lo tanto, es fundamental promover campañas de prevención de salud física y mental que se centren en la detección temprana y el manejo de patologías de la esfera psicosocial, especialmente en grupos de alto riesgo.

Este antecedente es relevante para la presente investigación porque resalta cómo los eventos de emergencia y desastres pueden influir negativamente en la calidad del sueño de las personas y cómo esto puede afectar su bienestar físico y mental, estos hallazgos pueden ser aplicables al contexto de estudiantes universitarios y su satisfacción con la vida, ya que factores externos, como situaciones de emergencia, pueden influir en su calidad de sueño y, por lo tanto, en su satisfacción general con la vida.

El octavo antecedente proviene de un estudio realizado por Reyes Rojas (2023) y se enfoca en "Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo". El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo. La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque sustantivo y un diseño correlacional descriptivo. La población del estudio estuvo compuesta por 304 estudiantes de psicología, y se utilizaron dos herramientas para medir las variables: el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y el cuestionario de Bienestar Psicológico para Adultos de Casullo. Los resultados del estudio revelaron una correlación negativa significativa entre la calidad del sueño y el bienestar

psicológico de los estudiantes, indicando que a medida que la calidad del sueño disminuye, el bienestar psicológico tiende a verse afectado de manera negativa.

En cuanto a la calidad del sueño, se observó que una parte significativa de los estudiantes tenía problemas relacionados con el sueño, desde merecer atención médica hasta problemas graves del sueño. En lo que respecta al bienestar psicológico, se encontraron diferentes niveles entre los estudiantes, con algunos teniendo niveles bajos, otros niveles medios y algunos con niveles altos de bienestar psicológico.

Este antecedente es relevante para la investigación actual, ya que proporciona información sobre la relación entre la calidad del sueño y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Esto podría ayudar a contextualizar los resultados de la presente investigación y comprender cómo la calidad del sueño puede influir en la satisfacción con la vida de los estudiantes

El noveno antecedente proviene de un estudio realizado por Chipia, Camacho-Camargo, Omaña y Márquez (2021), titulado "Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19". El objetivo de esta investigación fue evaluar la calidad del sueño en estudiantes de medicina venezolanos durante mayo y junio de 2020, en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Este estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo y utiliza un diseño transversal no experimental de tipo evaluativo, la muestra estuvo compuesta por 437 estudiantes mayores de 18 años de la carrera de medicina de diversas universidades de Venezuela. Los estudiantes dieron su consentimiento informado y completaron una encuesta a través de Formularios de Google desde el 1 de mayo de 2020 hasta el 1 de junio de 2020.

Los resultados del estudio indican que la muestra estaba compuesta en su mayoría por mujeres, con edades que oscilaban entre 18 y 30 años, se observó un aumento en las horas de sueño promedio durante la cuarentena en comparación con el período previo a esta. Estas diferencias fueron estadísticamente significativas. En cuanto a la calidad del sueño, se encontraron diferencias significativas relacionadas con el sexo de los estudiantes. Específicamente, se observaron diferencias en las dimensiones de insomnio y hiperinsomnio según el sexo de los estudiantes. Estos hallazgos son importantes para comprender cómo la calidad del sueño puede verse afectada en situaciones de crisis, como la pandemia de COVID-19, y cómo factores como el sexo y la universidad de procedencia pueden influir en la calidad del sueño de los estudiantes de medicina.

Este antecedente puede ser relevante para la investigación actual, ya que también se centra en la calidad del sueño en estudiantes, lo que podría proporcionar información adicional sobre la relación entre el sueño y la satisfacción con la vida en el contexto universitario.

El décimo antecedente se basa en un estudio realizado por Zúñiga-Vera, Coronel-Coronel, Naranjo-Salazar y Vaca-Maridueña (2021), titulado "Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina". El objetivo de esta investigación fue identificar la asociación entre la calidad del sueño, evaluada a través del cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), y la calidad de vida, evaluada mediante el cuestionario The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, el estudio tenía como objetivo describir los factores de riesgo más prevalentes para trastornos del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil (UCSG).

Este estudio se llevó a cabo con un enfoque observacional transversal en estudiantes de Medicina de la UCSG, se recopilaron datos de 211 estudiantes, en su mayoría mujeres, con una media de edad de aproximadamente 20,8 años. Los resultados del cuestionario PSQI indicaron una puntuación media de $7,2 \pm 3,1$, lo que sugiere una calidad de sueño que podría ser considerada deficiente. Por otro lado, la puntuación media en el cuestionario WHOQOL-BREF fue de 60,9%.

Los resultados del estudio revelaron una correlación inversa significativa ($r^2 = -0.33$, $p < 0.01$) entre la calidad del sueño y la calidad de vida. Esto sugiere que a medida que la calidad del sueño disminuye, la calidad de vida tiende a verse afectada negativamente. Además, se identificó que el dominio de calidad de vida más asociado a una mala calidad de sueño fue el dominio físico. El factor de riesgo más frecuentemente observado para una mala calidad de sueño en estos estudiantes fue la roncopatía, lo que se refiere a trastornos relacionados con el ronquido.

Este antecedente proporciona evidencia de la relación entre la calidad del sueño y la calidad de vida en estudiantes de Medicina, lo que puede ser relevante para la investigación actual, que se centra en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Antecedentes Nacionales

El primer antecedente en el contexto colombiano se basa en un estudio realizado por Gamba y Robayo (2020), titulado "Calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud, Universidad de Boyacá (Colombia)". El objetivo de esta investigación fue evaluar la calidad del

sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud en la Universidad de Boyacá, Colombia. El estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y descriptivo transversal, los participantes incluyen estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá, se utilizaron instrumentos de medición estandarizados para evaluar la calidad del sueño en esta población.

Los resultados del estudio proporcionarán información importante sobre la calidad del sueño en los estudiantes de Ciencias de la Salud. Estos resultados pueden ser relevantes para comprender cómo la calidad del sueño puede afectar a los estudiantes universitarios en Colombia, especialmente aquellos que se están preparando para carreras en el campo de la salud. Este antecedente puede proporcionar información valiosa para la investigación actual sobre la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, ya que la calidad del sueño es un factor que puede influir en su bienestar general y calidad de vida.

El segundo antecedente en el contexto colombiano corresponde a un estudio realizado por Oviedo et al. (2021), titulado "Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano". Este estudio se centró en investigar las características del sueño, incluyendo la calidad del sueño y el grado de somnolencia diurna, y cómo estas características se relacionan con factores sociodemográficos, académicos y hábitos de vida en estudiantes universitarios de áreas de la salud en el suroccidente de Colombia.

La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque descriptivo de corte transversal con intención analítica, se aplicaron dos escalas de medición, la Escala de Somnolencia Diurna de Epworth y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, a 313 estudiantes a través de un cuestionario en línea. Los resultados del estudio revelaron datos importantes sobre el sueño en estudiantes universitarios del suroccidente colombiano; se observa que un alto porcentaje de los participantes se clasificaron como "malos dormidores", y la mayoría presentaba algún grado de somnolencia diurna, incluyendo la somnolencia excesiva. Además, se encontraron relaciones significativas entre el uso de sustancias para evitar el sueño y la calidad del sueño y el grado de somnolencia. También se identificaron relaciones entre el grado de somnolencia diurna y la participación en actividades extracurriculares de tipo laboral.

Este antecedente arroja luz sobre la importancia de la higiene del sueño y sus implicaciones para la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, la investigación sugiere la necesidad de educar a los estudiantes sobre la importancia del sueño y sus hábitos de sueño, ya

que los problemas de sueño pueden llevar a consecuencias negativas, como dificultades de memoria y concentración.

El tercer antecedente nacional en el contexto colombiano corresponde a un estudio realizado por García et al. (2020), titulado "Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia-UNICOC, Sede Bogotá". Este estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los alumnos de los programas de pregrado en la Institución Universitaria Colegios de Colombia-UNICOC, específicamente en su sede en Bogotá; la investigación se llevó a cabo mediante un enfoque descriptivo de corte transversal. La muestra del estudio incluyó a 266 estudiantes universitarios de la institución. Se recopilieron datos relacionados con variables sociodemográficas, clínicas y académicas.

Para medir la calidad del sueño y la somnolencia, se utilizaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Somnolencia Epworth (ESE), respectivamente. Los resultados del estudio revelaron que el promedio del índice de PSG fue de 8.7 ± 3 , y el promedio de este fue de 9.09 ± 4.07 . Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el índice de PSG y la ESE ($p=0,004$). Además, se concluyó que el rendimiento académico de los estudiantes estaba asociado a la mala calidad del sueño y la somnolencia, y se observó que estas condiciones eran prevalentes, especialmente entre los estudiantes del Colegio Odontológico.

Este antecedente proporciona evidencia adicional sobre la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios en el contexto colombiano, los hallazgos de este estudio sugieren que la mala calidad del sueño y la somnolencia pueden afectar negativamente el desempeño académico de los estudiantes

El cuarto antecedente se deriva del estudio de Rojas-Rincón, Tapias-Muñoz y Santacoloma-Suárez en (2022), titulado "Percepción de la calidad de vida durante el aislamiento social por Covid-19 en Colombia". Este estudio tuvo como objetivo evaluar la percepción de la calidad de vida de los colombianos durante el inicio del aislamiento social obligatorio en Colombia, que se implementó como parte de la respuesta gubernamental a la pandemia de COVID-19; la investigación se basó en la recopilación de datos de 1456 ciudadanos colombianos y se centró en variables sociodemográficas relacionadas con la salud y la calidad de vida, el estudio tuvo un diseño de aplicación transversal con un enfoque descriptivo y correlacional.

Entre los hallazgos de este estudio, se destacan los siguientes puntos relacionados con la calidad de vida:

a) La calidad de vida se relaciona directamente con variables como sexo, estado civil, nivel de escolaridad, nivel de ingresos económicos, número de personas a cargo, y el hecho de sentirse acompañado. b) La calidad de vida se correlacionó inversamente con la edad, el teletrabajo/telestudio y la responsabilidad de tener o no hijos.

En resumen, este antecedente proporciona información relevante sobre la percepción de la calidad de vida de los ciudadanos colombianos durante el aislamiento social impuesto por la pandemia de COVID-19., los resultados indican que varios factores sociodemográficos y personales influyen en la percepción de la calidad de vida durante situaciones de confinamiento; esta información es valiosa para comprender cómo los factores contextuales pueden afectar la satisfacción con la vida, particularmente en momentos de desafío como la pandemia.

El quinto antecedente proviene del estudio de Gómez Pacheco y Montero Campo (2019), titulado "Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa". Este estudio abordó la relación entre la calidad de vida y la salud física y mental en estudiantes universitarios, específicamente en la Universidad de la Costa (CUC).

Los aspectos clave de este antecedente refiere a que la calidad de vida se define como la percepción que una persona tiene de su situación de vida, que incluye expectativas, estándares y preocupaciones, además, se destaca que esta se encuentra influenciada por el estado de salud tanto física como mental de una persona. El estudio se centró en estudiantes universitarios debido a que la calidad de vida, la salud física y mental de estos individuos están influenciadas por una variedad de factores que pueden tener impactos positivos o negativos, y esto va más allá del ámbito académico.

Por su parte en la metodología, la investigación involucró a 255 estudiantes de la Universidad de la Costa CUC, y se utilizó el Cuestionario de Calidad de Vida en Salud SF-36 para evaluar la calidad de vida en relación con la salud física y mental. Los resultados indicaron que, en general, los estudiantes tenían un nivel promedio de calidad de vida favorable en lo que respecta a la salud mental y física. Sin embargo, se destacó que los estudiantes varones mostraron un mayor nivel de salud y calidad de vida en comparación con las estudiantes mujeres.

Este antecedente es relevante ya que proporciona información sobre la percepción de la calidad de vida en estudiantes universitarios y cómo esto está relacionado con su salud física y

mental; los resultados resaltan diferencias de género en esta relación, lo que puede ser importante para la atención y el apoyo a la calidad de vida de los estudiantes.

El sexto antecedente se basa en un estudio realizado por Beltrán et al, (2020), titulado "Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios". El objetivo de esta investigación fue determinar los factores que explican los estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios para definir programas de promoción de la salud en instituciones educativas, el estudio se llevó a cabo en siete universidades de la región Caribe colombiana, en el contexto de los Programas de Bienestar y Promoción de la Salud universitarias.

Los aspectos destacados en el estudio se enfocaron como objetivo en evaluar y comprender los factores que influyen en los estilos de vida relacionados con la salud de los estudiantes universitarios. Se utilizó un diseño de estudio descriptivo transversal que involucró la participación de 2,203 estudiantes de programas académicos de pregrado en siete universidades de la región Caribe colombiana, asimismo, se empleó el cuestionario FANTÁSTICO para medir los estilos de vida de los estudiantes; además, se aplicó una encuesta para evaluar variables sociodemográficas y académicas. El estudio reveló que solo el 9% de los estudiantes tenían un excelente estilo de vida, mientras que el 46% se clasifica como bueno. Se identificaron varias asociaciones entre factores sociodemográficos y estilos de vida relacionados con la salud. Por ejemplo, las mujeres tendían a ser más inactivas y tenían una calidad del sueño inferior, los estudiantes más jóvenes consumían tabaco, tenían problemas para dormir y experimentaban dificultades para manejar el estrés, o los alumnos de estratos socioeconómicos bajos tenían una mayor probabilidad de un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de sal, grasas y azúcares.

Los resultados resaltan la importancia de comprender cómo los factores sociodemográficos y académicos influyen en los estilos de vida relacionados con la salud de los estudiantes universitarios, se sugiere que las universidades deben implementar estrategias de mejora de los estilos de vida a través de programas de promoción de la salud. Este antecedente es relevante ya que arroja luz sobre los factores que pueden afectar los estilos de vida de los estudiantes universitarios en relación con su salud y destaca la importancia de abordar estos factores en el contexto de la promoción de la salud.

El séptimo antecedente se basa en un documento de la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES) emitido por (Zabala et al., 2020), y titulado "Recomendaciones de la Asociación Colombiana de Medicina de Sueño para el Ejercicio de la Medicina del Sueño en

Colombia durante la Contingencia Pandemia COVID- 19". El propósito de este documento es proporcionar directrices para la práctica de la medicina del sueño en Colombia durante la pandemia de COVID-19.

Como aspectos relevantes se menciona que en Colombia se encontró en una fase de transmisión sostenida de la COVID-19 en el momento en que se emitieron estas recomendaciones, las autoridades sanitarias habían implementado una serie de medidas, como el distanciamiento social, el confinamiento y el uso de mascarillas, para contener la propagación del virus; como objetivo principal de este documento es proporcionar orientación a los somnólogos ya las unidades de sueño en Colombia sobre cómo llevar a cabo su práctica en medio de la pandemia de COVID-19, y posteriormente, en la transición hacia la normalidad.

Las recomendaciones se basan en las estrategias de mitigación recomendadas por las autoridades sanitarias y en la evidencia médica disponible en ese momento. También se consideran las recomendaciones vigentes de la American Academy of Sleep Medicine (AASM). Dado que la crisis económica asociada a la pandemia era urgente un regreso gradual a la normalidad, se plantea la necesidad de implementar medidas de bioseguridad para proteger a los profesionales de la medicina del sueño y a los pacientes a medida que se relajan las restricciones. Este antecedente es relevante en el contexto de la pandemia de COVID-19, ya que proporciona pautas específicas para los profesionales de la medicina del sueño en Colombia, lo que puede contribuir a la seguridad y la continuidad de la atención médica en este campo durante situaciones de emergencia sanitaria.

El octavo antecedente se deriva de un estudio de Alpi et al (2021), que relaciona la "Dieta Mediterránea" con la calidad del sueño en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. La Dieta Mediterránea es un patrón alimenticio conocido por sus beneficios para la salud, y el objetivo de esta investigación es explorar las relaciones entre seguir este patrón dietético, la calidad del sueño y otros factores relacionados. El estudio se llevó a cabo en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Se utilizaron cuestionarios para evaluar la adhesión a la Dieta Mediterránea, la calidad del sueño (utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh o ICSP) y otros datos sociodemográficos y de salud de los participantes.

Se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del estrato socioeconómico de los participantes, los resultados sugieren que los estudiantes en estratos socioeconómicos más altos tienen una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea. Estos hallazgos

son relevantes ya que demuestran una relación entre la calidad de la dieta y la calidad del sueño en una población de estudiantes universitarios en Colombia, lo puede tener implicaciones importantes para la promoción de la salud y la calidad de vida en esta población, al destacar la importancia de la alimentación en relación con el sueño y el bienestar general.

El noveno antecedente refiere al texto llamado “Cronotipo y rendimiento académico en universitarios de Popayán, Colombia” realizado por Molano, Chalapud (2021), el cual se basa en un estudio que examina la relación entre los tipos de tiempo relacionado con el provecho académico de estudiantes universitarios en una región colombiana, el cronotipo se refiere a la preferencia de una persona por la actividad diurna o nocturna, lo que puede influir en sus patrones de sueño y vigilia. Los cronotipos se pueden clasificar en "mañana" (preferencia por actividades diurnas) y "noche" (preferencia por actividades nocturnas), con opciones intermedias. El objetivo de la investigación es analizar cómo el cronotipo de los estudiantes se relaciona con su rendimiento académico en el entorno universitario, el rendimiento académico se evalúa utilizando el promedio general de la carrera universitaria.

El estudio utilizó un enfoque descriptivo correlacional y se basó en una muestra estratificada de 295 estudiantes universitarios en Popayán, Colombia, se aplicó el cuestionario Horne-Ostberg, que permite identificar el cronotipo de los participantes. Además, se considerarán variables como el tiempo de uso de dispositivos electrónicos. Los resultados del estudio mostraron que los estudiantes presentaban una tendencia hacia un cronotipo intermedio y que tenían un promedio académico promedio de 3.766, se encontró una evaluación significativa entre el cronotipo y el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, y se destacó que el tiempo en pantalla afecta la relación sueño y vigilia.

Las conclusiones del estudio indicaron que existe una asociación significativa entre el cronotipo de los estudiantes y su rendimiento académico, además, se destacó la influencia del tiempo en pantalla en los patrones de sueño y vigilia, estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el cronotipo y el uso de dispositivos electrónicos en la promoción de la salud y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

El décimo y último antecedente nacional se relaciona con la investigación elaborada por (Caicedo, 2020) que aborda “la prevalencia de enfermedades relacionadas con trastornos del sueño en menores de edad en la ciudad de Cali, Colombia, durante el año 2017”. El estudio se llevó a cabo utilizando una base de datos secundaria proporcionada por la Secretaría de Salud Pública

Municipal de Cali, que contenía información de pacientes menores de edad que consultaron durante ese período, los resultados corresponden a de un total de 24,716 enfermedades relacionadas con la especialidad de otorrinolaringología atendidas en Cali, el 34.3% (8,487 casos) correspondían a enfermedades relacionadas con trastornos del sueño en menores de edad.

Los trastornos del sueño fueron más prevalentes en el sexo masculino, representando el 57,25% de los casos.

El diagnóstico más común en esta población fue la hipertrofia de los adenoides, que constituyó el 37,94% de los casos, seguida de la hipertrofia de los cornetes nasales, que representó el 34,46% de los casos. Se observó que los infantes, es decir, los menores de 6 años, fueron los más afectados, con una prevalencia del 62.07%.

Relación con la investigación presente, el estudio sobre la prevalencia de enfermedades relacionadas con trastornos del sueño en menores de edad en Cali, Colombia, brinda información valiosa sobre la incidencia de trastornos del sueño en una población joven. Estos resultados son relevantes para entender el impacto de los trastornos del sueño en la salud de los niños y adolescentes, así como para enfocar estrategias de prevención y tratamiento. La presente investigación se relaciona con este antecedente al abordar la calidad del sueño y su relación con factores de estrés en estudiantes universitarios, lo que agrega un enfoque específico en un grupo poblacional distinto pero relevante, ambos estudios comparten la preocupación por la salud relacionada con el sueño y su influencia en diferentes etapas de la vida.

Metodología

Método

El método de investigación seleccionado para este estudio es de naturaleza cuantitativa, la elección de este, se sustenta en el propósito de investigar y analizar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida, se enfoca en describir y cuantificar la posible asociación entre estas dos variables, sin la intención de establecer relaciones causales, en concordancia con el diseño descriptivo-correlacional transversal (Corona & Fonseca, 2023).

El enfoque cuantitativo implica la recolección de datos numéricos y su análisis mediante técnicas estadísticas, en este caso, se buscará cuantificar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida utilizando medidas específicas y análisis estadístico (Padilla & Marroquin, 2021).

Este diseño se seleccionó, ya que, se busca explorar la relación entre dos variables, en este caso, la calidad de sueño y la satisfacción con la vida, es importante notar que este diseño no tiene como objetivo establecer relaciones de causa y efecto (causalidad). En su lugar, se enfoca en describir y cuantificar la relación entre las variables sin hacer afirmaciones sobre qué variable causa el cambio en la otra (Corona & Fonseca, 2023).

El enfoque metodológico de la presente investigación es cuantitativo y pertenece al diseño descriptivo, este enfoque se caracteriza por la recopilación de datos numéricos y el análisis de la relación entre variables sin la intención de establecer relaciones causales; en lugar de buscar causas y efectos, se centra en describir y cuantificar la asociación entre las variables en estudio (Galarza, 2020). El objetivo principal de este enfoque es comprender la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio.

El diseño cuantitativo es apropiado para este propósito, ya que implica la recolección de datos numéricos mediante medidas específicas, como cuestionarios de calidad de sueño y escalas de satisfacción con la vida. Luego, se utilizarán técnicas estadísticas para analizar los datos recopilados y determinar la naturaleza y la intensidad de la relación entre estas variables (Corona & Fonseca, 2023). El diseño descriptivo-correlacional no probabilístico se enfoca en proporcionar una descripción detallada de las variables en estudio y en evaluar cómo se relacionan entre sí, lo

que es coherente con el propósito de esta investigación de examinar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida sin atribuir causalidad.

Participantes

Para la selección de los participantes, los cuales son estudiantes activos y matriculados en la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, la población objetivo comprende un total de 386 estudiantes de ambos sexos, con edades que oscilan entre 18 y 35 años.

Sin embargo, la muestra final se redujo a 236 participantes, siguiendo criterios de inclusión establecidos, esta disminución se debe a que una parte significativa de la población inicial no cumple con los requisitos de edad establecidos para este estudio, ya que se buscó enfocar la investigación en estudiantes jóvenes adultos, cuyas edades estuvieran dentro del rango de 18 a 35 años. Por lo tanto, los participantes menores de 18 años se excluyeron de la muestra, ya que su calidad de sueño y satisfacción con la vida podrían verse influenciadas por factores propios de su etapa de desarrollo.

La selección de los 236 participantes se realizó de manera no probabilística, lo que significa que no se utilizó un proceso de muestreo aleatorio (Mercedes et al., 2021). En cambio, se eligieron los participantes disponibles que cumplieron con los criterios de inclusión. Esta selección se realizó considerando la accesibilidad a la población de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio.

La muestra final de 236 estudiantes se utilizará para llevar a cabo la recolección de datos y el análisis cuantitativo necesario para abordar los objetivos de investigación y responder a la pregunta de investigación planteada en este estudio.

Tipo de muestra

La muestra utilizada en esta investigación es de tipo no probabilística y fue obtenida mediante la aplicación del Australian Bureau of Statistics, esta muestra no probabilística implica que no se utilizó un proceso de selección aleatoria de los participantes (Montero, 2022). En su

lugar, se eligieron aquellos estudiantes que estaban disponibles y que cumplieron con los criterios de inclusión definidos, la muestra final consta de 149 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio.

A pesar de que la muestra no es probabilística, se espera que sea representativa de la población de estudiantes de la Facultad de Psicología que cumpla con los criterios de inclusión, lo que permitirá obtener resultados relevantes y significativos en relación con la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en este grupo específico.

Protocolo de Análisis de Datos.

Para el análisis de datos recopilados en esta investigación, se utilizarán diversas técnicas estadísticas que permitirán evaluar la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio. A continuación, se describen las estadísticas y técnicas que se tendrán en cuenta:

Se utilizará el coeficiente de evaluación de Pearson para evaluar la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida, este coeficiente proporcionará información sobre la fuerza y la dirección de la relación entre estas dos variables (Ríos, Martínez & Servín, 2022); adicionalmente, se realizarán análisis de regresión lineal para explorar si la calidad del sueño puede predecir la satisfacción con la vida en los estudiantes, esto permitirá evaluar la contribución predictiva de la calidad del sueño en la satisfacción con la vida, aunque sin establecer relaciones causales.

Para llevar a cabo estos análisis estadísticos, se utilizará software estadístico, como Microsoft Excel y/o herramientas estadísticas más especializadas, dependiendo de la complejidad de los análisis requeridos. El objetivo es identificar patrones, asociaciones y relaciones entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en la muestra de estudiantes seleccionados.

Supuesto de Normalidad

Uno de los supuestos comunes en el análisis de datos estadísticos es el supuesto de normalidad, que implica que las variables siguen una distribución normal o gaussiana (Morales, 2021). En el contexto de esta investigación, se asumirá que las variables, como la calidad del sueño

y la satisfacción con la vida, siguen una distribución normal en la población de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio.

Para verificar este supuesto, se pueden utilizar pruebas estadísticas, como la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk o gráficos de probabilidad normal, como el gráfico QQ. Si los datos no siguen una distribución normal, se pueden aplicar transformaciones de datos o utilizar métodos estadísticos robustos que no dependen de la normalidad, como pruebas no paramétricas (Morales, 2021).

Interpretación de la Correlación de los Datos.

La valoración se utiliza para evaluar la relación entre dos variables, en este caso, la calidad del sueño y la satisfacción con la vida, los resultados de la calificación se expresan en un valor llamado coeficiente de calificación, que puede variar entre -1 y 1; si el coeficiente de compensación es cercano a 1, indica una compensación positiva fuerte. Esto significa que a medida que una variable (por ejemplo, la calidad del sueño) aumenta, la otra variable (satisfacción con la vida) tiende a aumentar en la misma dirección. En otras palabras, existe una asociación positiva entre las dos variables (Morales, 2021).

Si el coeficiente de compensación es cercano a -1, indica una compensación negativa fuerte. Esto significa que a medida que una variable aumenta, la otra tiende a disminuir. Existe una asociación negativa entre las dos variables. Si el coeficiente de compensación es cercano a 0, indica una compensación débil o nula, lo que sugiere que las dos variables no están relacionadas entre sí (Morales, 2021).

La interpretación de la evaluación dependerá del valor específico del coeficiente y del contexto de la investigación. Es importante recordar que la recomendación no implica causalidad, es decir, no establece que una variable cause la otra. Si se obtiene una evaluación significativa entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida, esto indicará que ambas variables están relacionadas, pero se requerirán análisis adicionales para determinar la naturaleza y la dirección de esta relación (Morales, 2021).

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión para la selección de la muestra en esta investigación se establecen de la siguiente manera:

Criterios de Inclusión

Los participantes deben tener edades comprendidas entre 18 y más años de edad, se selecciona esta población para enfocar la investigación en el grupo de estudiantes jóvenes adultos. De igual forma, deben ser estudiantes activos y matriculados en la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, al momento de la recopilación de datos. Esto asegura que los participantes estén relacionados con el ámbito de estudio de esta investigación.

Criterios de exclusión

Los participantes menores de 18 años se excluyen de la muestra. Esto se debe a que las diferencias en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida pueden ser significativas en estos grupos etarios y se busca enfocar el estudio en jóvenes adultos. Haber sido diagnosticado con un trastorno de sueño, un trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, trastorno bipolar I o II, algún trastorno emocional o afectivo, algún trastorno psicótico o haber consumido en las últimas semanas algún tipo de psicofármaco.

Descripción de Instrumentos, Formatos y Estrategias:

En el marco de esta investigación descriptivo-correlacional, transversal que explora la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida, se emplearán los siguientes instrumentos y formatos:

Cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). (Validación Colombiana)

Este cuestionario es una herramienta validada ampliamente para medir la calidad del sueño en adultos, contiene 19 preguntas que evalúan diferentes dimensiones de la calidad del sueño, como la duración, la latencia del sueño, la eficiencia del sueño y la percepción subjetiva del sueño. Proporciona una puntuación global de calidad del sueño y subpuntuaciones de diversas dimensiones, La validez y la confiabilidad de este cuestionario han sido demostradas en investigaciones previas, y se utilizará para evaluar la calidad del sueño de los participantes (Ver anexo 1).

Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (SWLS).

Esta escala evalúa la satisfacción general de las personas con su vida, contiene cinco afirmaciones y los participantes deben indicar su grado de acuerdo con cada afirmación en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La SWLS es ampliamente utilizada en investigaciones de bienestar subjetivo y calidad de vida, y ha demostrado ser una medida válida y confiable.

Cuestionario Sociodemográfico.

Este cuestionario recopila información sobre la edad, el género, el nivel de educación, el estado civil y otros datos demográficos de los participantes. No se espera que esta información tenga propiedades psicométricas, pero es relevante para la caracterización de la muestra.

Validez y Aplicación de los Instrumentos

Los instrumentos seleccionados para esta investigación tienen sólidas propiedades psicométricas y han sido validados en estudios previos, se ha demostrado que el PSQI y la SWLS son herramientas válidas y confiables para medir la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en adultos. El PSQI y la SWLS se administrarán en formato de encuestas en línea o cuestionarios autoadministrados. Se garantizará que los participantes completen los instrumentos de manera

independiente, sin influencias externas, y se proporcionará una breve introducción a cada instrumento para asegurar su comprensión y correcta aplicación.

El proceso de aplicación de los instrumentos se llevará a cabo de manera ética, asegurando la confidencialidad y el anonimato de los participantes. Además, se prestará atención a la accesibilidad de los cuestionarios para garantizar que todos los participantes puedan completarlos sin dificultad.

Las fases del estudio y los escenarios de investigación se desarrollarán en función del enfoque descriptivo-correlacional y los objetivos de explorar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida. A continuación, se describen las fases y escenarios del estudio.

Tabla 1

Fases del estudio

Fases	Descripción de la Actividad	Instrumentos Utilizados	Tiempo
Fase uno	Trascripción de los instrumentos al formulario digital de Microsoft	- Cuestionario de datos sociodemográficos - Cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Validación Colombiana) - Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (SWLS) - Consentimiento informado	Esta fase abarco aproximadamente un mes, de acuerdo con la planeación del estudio y la selección de instrumentos.
Fase dos	Aplicación de los instrumentos a todos los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión	- Acceso al formulario digital de Microsoft	Dos semanas para la recopilación de todos los datos necesarios.
Fase tres	Análisis de los resultados	- Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk o gráficos de probabilidad normal (por ejemplo, gráfico QQ) - Programa JABS	Dos semanas, ya que se requirió de un análisis estadístico completo

Tabla 2*Continuación*

Fase cuatro	Devolución de los resultados	-Formulario digital de Microsoft -Documento escrito con: objetivo general, objetivo específico, análisis de resultados, discusión, conclusiones, alcances, limitaciones y sugerencias	Dos semanas para la redacción y devolución de resultados de manera ética
--------------------	------------------------------	--	--

Resultados

Análisis descriptivo

Es importante destacar que el 81% (114 personas encuestadas) de la población son mujeres, un 18% (26 personas encuestadas) son hombres y el 1% (1 persona encuestada) preferiré no responder si es hombre o mujer. Se identificó que la mayoría de la población está entre la edad de 18-25 años siendo un 96% (135 personas encuestadas) de la población, un 4 % está entre las edades de 26 -30 años y un 1% está entre las edades de 31-35 años.

Los siguientes resultados dan respuesta al objetivo específico número uno el cual es: establecer el nivel de calidad de sueño de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás. Para ello es importante precisar que El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh versión colombiana evalúa la calidad del sueño utilizando los siguientes criterios de evaluación:

- Merece atención médica: Esta categoría se refiere a individuos cuya calidad del sueño indica la necesidad de atención médica. Probablemente están experimentando problemas de sueño que afectan su bienestar y requieren intervención profesional.
- Merece atención y tratamiento médico: Este grupo incluye a aquellos que no solo necesitan atención médica, sino que también podrían beneficiarse de algún tipo de tratamiento para abordar sus problemas de sueño.
- Problema de sueño grave: Aquí se clasifican a las personas cuya calidad del sueño se considera extremadamente preocupante y grave. Estos individuos probablemente están experimentando dificultades significativas para dormir que pueden requerir una atención inmediata y un tratamiento intensivo.
- Sin problema de sueño: Este criterio se aplica a aquellos que no muestran problemas significativos con la calidad de su sueño y pueden considerarse como durmiendo bien o sin dificultades notables para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche.

Estos criterios de evaluación se utilizan para determinar el estado general de la calidad del sueño de una persona, proporcionando una visión general de si están experimentando dificultades significativas que podrían afectar su salud y bienestar.

Tabla 3*Calificación global del índice de calidad de sueño de Pittsburgh versión colombiana.*

Nivel participantes	Porcentaje de
Merece atención médica	35,77% (44)
Merece atención y tratamiento médico	50,41% (62)
Problema de sueño grave	1,63% (2)
Sin problema de sueño	12,20% (15)
Total	100,00% (123)

El análisis de los datos muestra que una proporción significativa de los estudiantes participantes tiene problemas de sueño, según los resultados obtenidos del índice de calidad de sueño de Pittsburgh versión colombiana. El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI, por sus siglas en inglés) es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la calidad del sueño en adultos. La versión colombiana del PSQI adapta este instrumento para su aplicación específica en la población colombiana, teniendo en cuenta factores culturales, sociales y demográficos que pueden influir en los patrones de sueño.

El PSQI evalúa múltiples dimensiones relacionadas con el sueño utilizando una combinación de auto reportes y mediciones objetivas y subjetivas, para la interpretación de los resultados se tiene en cuenta la eficiencia del sueño (porcentaje de tiempo pasado en la cama que realmente se usa para dormir), la alteración del sueño, el uso de medicamentos para dormir y la disfunción diurna relacionada con el sueño.

La versión colombiana del PSQI se adapta específicamente para reflejar las características y la idiosincrasia de la población colombiana, lo que garantiza su validez y utilidad en este contexto ya que, al utilizar este instrumento, los profesionales pueden obtener una comprensión detallada de los patrones de sueño de los individuos y proporcionar intervenciones y tratamientos adecuados para mejorar su calidad de vida y bienestar general.

Teniendo en cuenta lo anterior, la Tabla 1 muestra los resultados de la calificación global del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh versión colombiana, que evalúa la calidad del sueño en una muestra de 123 personas encuestadas a la cual el (35,77%) representa a aquellos que, según la calificación del índice, tienen problemas de sueño lo suficientemente significativos como para requerir atención médica. Esto indica que una proporción considerable de la muestra experimenta dificultades en la calidad de su sueño que podrían afectar su bienestar general.

El (50,41%) de la muestra se encuentra en esta categoría, lo que sugiere que no solo tienen problemas de sueño que merecen atención, sino que también podrían necesitar algún tipo de tratamiento médico para abordar sus problemas de sueño.

El (1,63%) tiene problema de sueño grave, este grupo representa a aquellos con problemas de sueño que se consideran particularmente graves según la calificación del índice, que, aunque es una minoría en la muestra, indica la presencia de casos significativos que pueden requerir intervención inmediata. El (12,20%) de la muestra se encuentra en esta categoría, lo que sugiere que una minoría tiene una calidad de sueño considerada satisfactoria según el índice, por tanto, los datos muestran que la mayoría de las personas encuestadas experimentan algún grado de problema con la calidad de su sueño, con una proporción significativa que podría requerir atención y tratamiento médico. Es importante tener en cuenta que la calidad del sueño puede tener un impacto significativo en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Por lo tanto, estos resultados subrayan la importancia de abordar de manera proactiva y eficaz las problemáticas relacionadas con el sueño en la población estudiantil, implementando medidas preventivas y programas de intervención adecuados.

A continuación, se muestran las tablas de cada uno del componente de calidad de sueño.

Tabla 4

Eficiencia de sueño

<i>Eficiencia de sueño</i>	<i>Porcentaje de participantes</i>
Bastante buena	43,09% (53)
Bastante mala	37,40% (46)
Muy buena	16,26% (20)
Muy mala	3,25% (4)
Total	100,00% (123)

De acuerdo al Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) se puede observar, que el (43.09%) posee una calidad Bastante buena, lo que indica que un porcentaje significativo de los participantes experimenta una eficiencia del sueño bastante buena, ante lo cual se infiere que la cantidad de tiempo que pasan en la cama está estrechamente alineada con la cantidad de tiempo que efectivamente duermen, esto sugiere que estos individuos no tienen problemas importantes para conciliar el sueño ni para mantenerlo durante la noche.

Por otro lado, un porcentaje de 37.40% considera bastante mala la calidad del sueño, esto sugiere que hay una discrepancia significativa entre el tiempo que pasan en la cama y la cantidad

de tiempo que realmente duermen, lo cual podría indicar dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche u otros problemas que afectan la calidad del sueño.

Un número menor de participantes correspondiente al 16.26% muestra una eficiencia de sueño muy buena, esto implica que estos individuos tienen una correlación muy cercana entre el tiempo pasado en la cama y la duración real del sueño, lo que sugiere una buena calidad de sueño en términos de eficiencia.

El 3.25% indica que solo un pequeño número de participantes experimenta una eficiencia de sueño muy mala, lo que sugiere que estos individuos tienen una discrepancia significativa entre el tiempo que pasan en la cama y la cantidad real de sueño, lo que puede ser indicativo de problemas graves para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche.

Por tanto, la eficiencia del sueño, según los datos proporcionados, varía entre los participantes, con una proporción significativa mostrando problemas considerables en este aspecto, mientras que otros tienen una eficiencia del sueño bastante buena. Esto sugiere una diversidad en la calidad del sueño dentro de la muestra analizada. Lo anterior indica que una proporción significativa de la muestra no está utilizando eficientemente el tiempo que pasan en la cama para dormir, lo que sugiere que existen diversos factores, como dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche o una calidad de sueño generalmente pobre.

Por otro lado, es alentador observar que el 59.35% de los estudiantes tienen una eficacia del sueño que se considera buena o bastante buena. Esto significa que la mayoría de los participantes están utilizando eficientemente el tiempo que pasan en la cama para dormir, lo que sugiere que no experimentan dificultades significativas para conciliar el sueño cuando se acuestan.

La proporción mayor de estudiantes con resultados favorables en términos de eficiencia del sueño indica que, en general, la capacidad de conciliar el sueño no parece ser un problema generalizado en la población estudiantil examinada. Sin embargo, sigue siendo preocupante el hecho de que un porcentaje considerable de estudiantes tenga una eficacia del sueño considerada como mala, lo que sugiere la necesidad de abordar y comprender mejor las causas subyacentes de este problema y de implementar estrategias efectivas para mejorar la calidad del sueño en esta población.

Tabla 5*Duración total del sueño*

<i>Duración total del sueño</i>	<i>Porcentaje de participantes</i>
Bastante buena	48,78% (60)
Bastante mala	28,46% (35)
Muy buena	15,45% (19)
Muy mala	7,32% (9)
Total	100,00% (123)

El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) también evalúa la duración total del sueño como otro aspecto importante para determinar la calidad general del sueño. De acuerdo a la encuesta realizada el 48.78% indica que un grupo considerable de participantes experimenta una duración total de sueño bastante buena, lo que sugiere que estas personas logran dormir durante una cantidad adecuada de tiempo, lo que es crucial para el descanso y la recuperación adecuados. Por su parte el 28.46% de participantes muestra una duración total de sueño bastante mala, lo que sugiere que estos individuos no duermen la cantidad recomendada de horas, indicando que se puede tener consecuencias negativas para su salud física y mental a largo plazo.

Un porcentaje menor de participantes correspondiente al 15.45% muestra una duración total de sueño muy buena, esto indica que estos individuos logran dormir durante una cantidad óptima de tiempo, lo que es positivo para su salud y bienestar general. Por su parte, el 7.32% indica que un número relativamente pequeño de participantes experimenta una duración total de sueño muy mala, sugiriendo que estos individuos no están durmiendo lo suficiente, lo que puede tener efectos adversos en su salud física y mental.

Partiendo de lo anterior, la duración total del sueño varía entre los participantes, con un grupo considerable mostrando problemas para dormir la cantidad recomendada de horas. Sin embargo, también hay un número significativo de participantes que logran una duración total de sueño bastante buena. Esto sugiere una diversidad en la calidad del sueño dentro de la muestra analizada.

Si bien es alentador observar que la mayoría de los estudiantes están durmiendo una cantidad adecuada de horas, es preocupante que un porcentaje significativo de la muestra esté experimentando dificultades con la duración de su sueño. Esto destaca la importancia de abordar y comprender las causas subyacentes de estas dificultades y de promover hábitos de sueño saludables entre los estudiantes para mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

Tabla 6*Latencia del sueño*

<i>latencia del sueño</i>	<i>Porcentaje de participantes</i>
Bastante buena	56,10% (69)
Bastante mala	13,82% (17)
Muy buena	27,64% (34)
Muy mala	2,44% (3)
Total	100,00% (123)

En la tabla número 4 sobre la latencia del sueño con relación al Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), se evidencia que el 56.10% de los participantes experimentan una latencia del sueño bastante buena, indicando que la cantidad de tiempo que les lleva conciliar el sueño desde que se acuestan es adecuada y no excesivamente larga.

Un número relativamente pequeño de participantes correspondiente al 13.82% muestra una latencia del sueño bastante mala, sugiriendo que estos individuos experimentan dificultades significativas para conciliar el sueño una vez que se acuestan, lo que puede afectar negativamente la calidad de su sueño.

Por su parte, el 27.64% de participantes muestra una latencia del sueño muy buena, indicando que estos individuos pueden conciliar el sueño rápidamente después de acostarse, lo que es positivo para su calidad de sueño y bienestar general.

En contraste el 2.44% es el más bajo y representa a un número muy pequeño de participantes que experimentan una latencia del sueño muy mala indicando que estos individuos tienen dificultades extremas para conciliar el sueño, lo que puede tener un impacto significativo en su calidad de vida y salud en general.

Por tanto, la latencia del sueño varía entre los participantes, con la mayoría mostrando una latencia bastante buena o muy buena, lo que sugiere que pueden conciliar el sueño adecuadamente. Sin embargo, un pequeño porcentaje de participantes experimenta latencias del sueño bastante o muy malas, lo que indica dificultades significativas para conciliar el sueño. Si bien es alentador observar que la mayoría de los estudiantes pueden conciliar el sueño fácilmente, es preocupante que un porcentaje considerable de la muestra experimente dificultades en este aspecto. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover hábitos de sueño saludables y brindar apoyo adecuado a aquellos estudiantes que enfrentan desafíos para conciliar el sueño, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar general.

Tabla 7*Perturbaciones del sueño*

<i>Perturbaciones del sueño</i>	Porcentaje de participantes
Moderadamente problemático	16,26% (20)
Muy problemático	35,77% (44)
Nada problemático	23,58% (29)
solo ligeramente problemático	24,39% (30)
Total	100,00% (123)

Teniendo en cuenta la información de la Tabla 5 sobre las perturbaciones del sueño en relación con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), se identifica que el 16.26% de los participantes experimenta perturbaciones moderadamente problemáticas en su sueño. Esto sugiere que estos individuos enfrentan algunas dificultades para mantener un sueño de calidad, pero no tan graves como para considerarlo muy problemático.

El 35.77% de participantes muestra perturbaciones muy problemáticas en su sueño, lo que indica que estos individuos experimentan dificultades significativas que afectan negativamente la calidad de su sueño y, por ende, su bienestar general. Respecto al 23.58% de participantes reporta no tener perturbaciones problemáticas en su sueño. Lo que sugiere que estos individuos pueden experimentar un sueño relativamente tranquilo y sin interrupciones significativas.

El 24.39% de los participantes experimenta perturbaciones levemente problemáticas en su sueño. Aunque tienen algunas dificultades, estas no son tan graves como para considerarlas moderadamente o muy problemáticas, por tanto, las perturbaciones del sueño varían entre los participantes, con una proporción considerable experimentando desde ninguna hasta perturbaciones muy problemáticas. Esto destaca la diversidad de experiencias de sueño dentro de la muestra y la importancia de abordar las dificultades para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general de las personas.

Tabla 8*Calidad de sueño*

<i>calidad de sueño</i>	Porcentaje de participantes
Bastante buena	16,26% (83)
Bastante mala	35,77% (33)
Muy buena	23,58% (7)
Muy mala	24,39% (30)
Total	100,00% (123)

Teniendo en cuenta los datos proporcionados sobre la calidad de sueño según el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) en la Tabla 6, se identifica que el 16.26% de los participantes reporta una calidad de sueño bastante buena, lo que sugiere que una minoría disfruta de un sueño tranquilo y reparador, sin mayores dificultades para conciliarlo ni mantenerlo durante la noche. Por otro lado, el 35.77% de los encuestados experimenta una calidad de sueño bastante mala, indicando que la mayoría enfrenta dificultades para dormir bien, ya sea por problemas para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche o despertar temprano sin poder volver a dormir.

En contraste, el 23.58% de los participantes informa una calidad de sueño muy buena, lo que sugiere que un número considerable de individuos disfruta de un sueño de alta calidad, sintiéndose descansados y renovados al despertar, lo que contribuye positivamente a su bienestar general. Sin embargo, el 24.39% de los encuestados reporta una calidad de sueño muy mala, lo que refleja una proporción significativa de personas que enfrentan serias dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche, lo que puede tener un impacto negativo en su salud física y mental.

Por tanto, la calidad de sueño varía ampliamente entre los participantes, con una diversidad de experiencias que van desde muy buena hasta muy mala. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar los problemas de sueño para mejorar el bienestar general de las personas y subrayan la necesidad de intervenciones específicas para aquellos que experimentan dificultades significativas en este aspecto de su salud.

Tabla 9

Uso de medicamentos para dormir

Uso de medicamentos para dormir.	Porcentaje de participantes
Moderadamente problemático	5,69% (7)
Muy problemático	2,44% (3)
Nada problemático	90,24% (11)
Solo ligeramente problemático	1,63% (2)
Total	100,00% (123)

En la tabla 7 basándose en los datos del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), se analiza el uso de medicamentos para dormir entre los participantes y de acuerdo a los resultados, el 90.24% de los encuestados informa no tener ningún problema relacionado con el uso de

medicamentos para conciliar el sueño, lo que sugiere que la mayoría no depende de fármacos para inducir el sueño.

Por otro lado, solo un 5.69% de los participantes señala que el uso de medicamentos para dormir es moderadamente problemático, lo que indica que una pequeña proporción de individuos enfrenta dificultades en este aspecto. Además, solo un 2.44% de los encuestados declara que el uso de medicamentos para dormir es muy problemático, lo que sugiere que esta es una preocupación menor entre los participantes.

Partiendo de lo anterior, los resultados del ICSP muestran que la gran mayoría de los encuestados no experimenta problemas significativos en cuanto al uso de medicamentos para dormir. Sin embargo, es importante tener en cuenta que un pequeño porcentaje de individuos sí enfrenta dificultades moderadas o graves en este aspecto. Esto subraya la importancia de abordar las necesidades individuales y proporcionar opciones de tratamiento adecuadas para aquellos que enfrentan desafíos con el uso de medicamentos para dormir.

Tabla 10

Disfunción diurna

<i>Disfunción diurna</i>	Porcentaje de participantes
Moderadamente problemático	17,07% (21)
Muy problemático	3,25% (4)
Nada problemático	23,58% (29)
Solo ligeramente problemático	56,10% (69)
Total	100,00% (123)

En la tabla 8 según los datos del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), se puede apreciar que la disfunción diurna es un aspecto relevante a considerar entre los participantes. Con un 56.10% de los encuestados reportando una disfunción diurna solo ligeramente problemática, parece que la mayoría de los participantes experimentan efectos diurnos menores derivados de problemas de sueño, lo que sugiere que, aunque hay una prevalencia notable de disfunción diurna, esta no alcanza niveles graves para la mayoría de los encuestados.

Por otro lado, un 17.07% de los participantes informa que la disfunción diurna es moderadamente problemática, lo que indica que una proporción significativa de individuos experimenta efectos diurnos que podrían afectar su calidad de vida y desempeño durante el día. Además, un 3.25% de los encuestados señala que la disfunción diurna es muy problemática, lo que sugiere que hay una minoría que enfrenta dificultades significativas en este aspecto.

Sin embargo, es alentador ver que un 23.58% de los participantes reporta no tener ningún problema relacionado con la disfunción diurna lo que indica que una proporción considerable de individuos no experimenta efectos negativos en su funcionamiento diurno a raíz de problemas de sueño.

En conjunto, estos hallazgos resaltan la importancia de abordar tanto la calidad del sueño como sus efectos diurnos y que, aunque la mayoría de los participantes experimentan efectos diurnos leves o moderados, es fundamental brindar apoyo y recursos para aquellos que enfrentan dificultades más significativas en este aspecto. Esto puede implicar estrategias de manejo del estrés, hábitos de sueño saludables y, en algunos casos, intervenciones terapéuticas para mejorar la calidad del sueño y reducir la disfunción diurna.

Los resultados de la tabla número 9, que presenta los niveles de satisfacción con la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio, son significativos para el objetivo específico número dos, que busca identificar el nivel de satisfacción con la vida de estos estudiantes.

Tabla 11

SWLS Escala de satisfacción con la vida

	Porcentaje de participantes
Extremadamente insatisfecho	9,76% (12)
Insatisfecho	15,45% (19)
Ligeramente por debajo del promedio de insatisfacción	12,20% (15)
Puntuación promedio en satisfacción	26,02% (32)
Puntuación alta en satisfacción	36,59% (45)
Total	100,00% (123)

Se observa que un 9.76% de los participantes se clasifican como "extremadamente insatisfechos" con su vida, mientras que un 15.45% se consideran "insatisfechos" ante lo cual son indicativos de un nivel considerable de insatisfacción entre los estudiantes encuestados y un 12.20% se sitúa ligeramente por debajo del promedio de insatisfacción, lo que sugiere que hay una proporción adicional de estudiantes que no están plenamente satisfechos con su vida.

Sin embargo, es alentador ver que un 36.59% de los participantes reportan tener una "puntuación alta en satisfacción", lo que sugiere que una parte significativa de los estudiantes experimenta altos niveles de satisfacción con su vida. Esto indica que no todos los estudiantes

enfrentan problemas significativos de insatisfacción, y que una proporción considerable se encuentra en un estado de satisfacción general con sus vidas.

Por otro lado, el 26.02% de los encuestados reporta tener una "puntuación promedio en satisfacción", lo que podría indicar que este grupo de estudiantes se sitúa en un punto intermedio en términos de satisfacción con la vida, ni extremadamente insatisfechos ni completamente satisfechos, por tanto, estos resultados sugieren una variedad de niveles de satisfacción con la vida entre los estudiantes de la Facultad de Psicología, mientras que una parte significativa muestra altos niveles de satisfacción, hay otra proporción que enfrenta desafíos en este aspecto. Estos hallazgos pueden ser útiles para diseñar intervenciones y programas de apoyo dirigidos a mejorar el bienestar y la satisfacción general de los estudiantes universitarios.

Las dos siguientes tablas 10 y 11 nos ayudan a responder el objetivo específico número tres el cual es: evaluar la dirección y la fuerza en la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio.

Tabla 12

Verificaciones de supuestos

Prueba de Shapiro-Wilk para la Normalidad Multivariante	
Shapiro-Wilk	p
0.837	< .001

La prueba de Shapiro-Wilk para la normalidad multivariante, con un valor de p de menos de .001, indica que hay evidencia significativa para rechazar la hipótesis nula de normalidad en los datos, lo que sugiere que las variables relacionadas con la calidad del sueño y la satisfacción con la vida no siguen una distribución normal multivariante. Este hallazgo es relevante para el objetivo tres de la investigación, que busca evaluar la dirección y la fuerza de la relación entre estas dos variables entre los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio.

Dado que los datos no siguen una distribución normal multivariante, es importante utilizar métodos de análisis estadístico que sean robustos frente a esta falta de normalidad; para ello se pueden considerar enfoques no paramétricos o técnicas de análisis estadístico que no dependan de la suposición de normalidad multivariante. Esto puede incluir el uso de correlaciones de rango,

análisis de regresión no paramétrica o técnicas de minería de datos que no requieran distribuciones específicas de los datos.

Además, es crucial interpretar los resultados de manera cautelosa, ya que la falta de normalidad en los datos puede afectar la precisión de las pruebas estadísticas y la validez de las conclusiones extraídas. Se deben considerar métodos alternativos de análisis y asegurarse de que los resultados sean robustos y confiables dadas las características específicas de los datos; por tanto y partiendo de lo anterior, la falta de normalidad multivariante en los datos de calidad del sueño y satisfacción con la vida tiene implicaciones importantes para el análisis y la interpretación de la relación entre estas variables entre los estudiantes de la Facultad de Psicología.

En esta tabla 11 se puede ver los valores de correlación, no obstante, si la correlación es altamente significativa, debe ser $< .05$.

Tabla 13

De Spearman Correlaciones

	Rho de Spearman	P		
Satisfacción con la vida	Calidad de sueño subjetiva	-0.161		0.075
Satisfacción con la vida	Latencia de sueño	-0.044		0.631
Satisfacción con la vida	Duración del dormir	-0.141		0.121
Satisfacción con la vida	Eficiencia del sueño	-0.061		0.504
Satisfacción con la vida	Alteraciones del sueño	-0.050		0.580
Satisfacción con la vida	Uso de medicamentos	0.128		0.158
Satisfacción con la vida	Disfunción diurna	-0.103		0.256
Satisfacción con la vida	Calidad de sueño global	-0.138		0.127
Calidad de sueño subjetiva	Latencia de sueño	0.207	*	0.022
Calidad de sueño subjetiva	Duración del dormir	0.491	***	< .001
Calidad de sueño subjetiva	Eficiencia del sueño	0.359	***	< .001
Calidad de sueño subjetiva	Alteraciones del sueño	0.239	**	0.008
Calidad de sueño subjetiva	Uso de medicamentos	0.039		0.671
Calidad de sueño subjetiva	Disfunción diurna	0.179	*	0.048

Tabla 14
Continuación

Calidad de sueño subjetiva	Calidad de sueño global	0.676	***	< .001
Latencia de sueño	Duración del dormir	0.235	**	0.009
Latencia de sueño	Eficiencia del sueño	0.044		0.632
Latencia de sueño	Alteraciones del sueño	0.306	***	< .001
Latencia de sueño	Uso de medicamentos	0.088		0.334
Latencia de sueño	Disfunción diurna	0.239	**	0.008
Latencia de sueño	Calidad de sueño global	0.501	***	< .001
Duración del dormir	Eficiencia del sueño	0.605	***	< .001
Duración del dormir	Alteraciones del sueño	0.058		0.528
Duración del dormir	Uso de medicamentos	-0.019		0.838
Duración del dormir	Disfunción diurna	0.168		0.063
Duración del dormir	Calidad de sueño global	0.713	***	< .001
Eficiencia del sueño	Alteraciones del sueño	0.064		0.481
Eficiencia del sueño	Uso de medicamentos	-0.019		0.833
Eficiencia del sueño	Disfunción diurna	0.105		0.247
Eficiencia del sueño	Calidad de sueño global	0.690	***	< .001
Alteraciones del sueño	Uso de medicamentos	0.020		0.826
Alteraciones del sueño	Disfunción diurna	0.274	**	0.002
Alteraciones del sueño	Calidad de sueño global	0.416	***	< .001
Uso de medicamentos	Disfunción diurna	0.010		0.912
Uso de medicamentos	Calidad de sueño global	0.221	*	0.014
Disfunción diurna	Calidad de sueño global	0.458	***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

El análisis de las correlaciones entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio revela varias relaciones significativas, aunque de diferentes magnitudes y direcciones.

En primer lugar, se observa que la satisfacción con la vida presenta correlaciones negativas, aunque débiles, con la mayoría de los aspectos relacionados con la calidad del sueño, como la calidad de sueño subjetiva, la latencia del sueño, la duración del dormir, la eficiencia del sueño, las alteraciones del sueño y la disfunción diurna. Esto sugiere que, en general, los estudiantes con mayor satisfacción con la vida tienden a reportar una mejor calidad de sueño, menos problemas para conciliar el sueño, una duración del sueño más adecuada, una mayor eficiencia del sueño y menos alteraciones del sueño y disfunciones diurnas.

Por otro lado, se observa que la calidad de sueño subjetiva, la latencia del sueño, la duración del dormir, la eficiencia del sueño, las alteraciones del sueño y la disfunción diurna están positivamente correlacionadas entre sí, lo que sugiere una relación entre diferentes aspectos de la calidad del sueño. Además, todas estas variables tienen una correlación positiva significativa con la calidad de sueño global, lo que indica que los estudiantes que experimentan una mejor calidad de sueño en diversos aspectos tienden a tener una mejor percepción global de su calidad de sueño.

Por tanto, los resultados de las correlaciones sugieren que NO existe una relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes de psicología.

Los siguientes resultados encontrados en la tabla 11 dan respuesta al objetivo general el cual refiere: analizar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio.

Como se mencionó anteriormente en la tabla no hay una relación significativa entre la calidad de sueño global con la escala de satisfacción con la vida, queriendo decir que el objetivo general no se cumple, ya que no hay una correlación que esté dentro del P aceptado, sin embargo, esto indica que la hipótesis nula se rechaza, con esto refiere a que no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida mostrando qué; si hay una mala calidad de sueño igual hay una satisfacción alta con la vida.

Teniendo en cuenta estos resultados, se puede inferir que realmente no hay una asociación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida, debido a que el 87,81% deberían estar recibiendo atención médica respecto a la calidad de su sueño, por otro lado, los resultados de satisfacción con la vida han arrojado que solo un 25,21% están catalogados con extremadamente insatisfechos con su vida, es decir, que pese a su mala calidad de sueño no está afectando su satisfacción con la vida, si se pudiera evidenciar en los resultados una relación entre ambas

variantes ,estos dos deberían estar cercanos en porcentajes , al no estarlo se deduce que no hay una relación entre calidad de sueño y satisfacción con la vida.

Por otro lado, se encuentran correlaciones que están dentro del P aceptado, siendo estas relaciones entre las dimensiones de la prueba de calidad de sueño, no obstante, esto es algo esperado ya que las dimensiones de una misma escala tienen una relación cuando son creadas, la relación encontrada entre ambas pruebas no cumple con el objetivo general de la investigación, por ende, se evidencio que no existe una correlación entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida.

Discusión

Los resultados obtenidos en la investigación dan como respuesta a los objetivos planteados, comenzando con los objetivos específicos, el primero de ellos es: *Establecer el nivel de calidad de sueño en los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio*. por lo cual, los resultados determinaron que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel de sueño que requiere atención médica, ya que el 87,81% (108) de los estudiantes, muestra una mala calidad de sueño (son malos dormidores), mientras que solo un porcentaje del 12,19% (15) tiene una buena calidad de sueño (buenos dormidores), siendo estos los resultados que responde el primer objetivo específico.

Esto resultados se asemejan a los de la investigación de Reyes (2021), esta investigación es de tipo descriptivo- correlacional, donde se usó un tipo de muestreo probabilístico aleatorio, con un número de participantes de 304 entre el rango de edades de 18 y 33 años de edad, los cuales pertenecen a la facultad de psicología, donde se hizo uso del mismo instrumento para medir la calidad de sueño, (índice de calidad de sueño de Pittsburgh) encontrando que un 75,9% de los estudiantes de psicología de la universidad privada de Trujillo merecen atención y tratamiento médico inmediato, un porcentaje muy cercano al de esta investigación donde solo hay una diferencia de 11,91% en estudiantes que tiene una mala calidad de sueño.

Por otro lado, en la investigación de Roncal & Sánchez (2023) hipotético-deductivo, con muestreo censal, cuenta con 57 enfermeras las cuales están entre los rangos de edades de 21 a 60 años. En esta investigación, los resultados mostraron que un 39% de las enfermeras tienen una mala calidad de sueño, donde ellas deben tener atención médica inmediata. Por consiguiente, se esperaría que el nivel de calidad de sueño afectará un porcentaje más alto a comparación con esta investigación, donde la diferencia de los que presenta mala calidad de sueño es de 48%, se especula que alguna de ellas o las mayoría hagan turnos dobles o nocturnos, su calidad de sueño es mejor a la de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás. También hay que tener en cuenta que la muestra de ellos es más reducida a la de esta investigación por ende la diferencia en los porcentajes.

Por otro lado, el segundo objetivo específico es *Identificar el nivel de satisfacción con la vida de los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio*, en los resultados se evidencio que el 65,61% están satisfechos con su vida y solo el

25,21% se encuentra insatisfecho. Los anteriores resultados difieren que los hallazgos de Sanin, Soria y Vera (2019) en el cual los 197 participantes entre las edades de 31 y 50 años de edad, el 100% presenta alta satisfacción con la vida, las diferencias en los resultados de ambas investigaciones, pueden darse a la etapa del ciclo vital en el que se encuentra ambos participantes, Esto se debe a que los adultos mayores, al tener un trabajo estable, experimentan una alta satisfacción con la vida, en contraste con los estudiantes que podrían estar enfrentando la presión académica mientras trabajan para pagar sus estudios. Esta situación estaría generando unas preocupaciones adicionales y, por ende, una mayor insatisfacción en comparación con los adultos mayores que disfrutaban de estabilidad económica

Finalizando el tercer objetivo es: Evaluar *la dirección y la fuerza en la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio*, con respecto al tercer objetivo específico en la tabla 11, se puede evidenciar de que no se encontró una relación. Esto es debido que se esperaba en los resultados que, si los estudiantes tenían una mala calidad de sueño se refleja en su satisfacción con la vida, es decir que estuviera insatisfecho, sin embargo se mostró lo contrario, debido a que, se puede evidenciar en los resultados anteriores que más del 87,81% tiene una mala calidad de sueño pero, esto no está generando una insatisfacción con su vida, todo lo contrario se siente satisfechos con ella, lo cual muestra que estos no están relacionados entre sí.

Por otra parte, en la investigación de Ronnlund et al., (2021) este estudio correlacional, donde su número de participantes fue de 386 adultos jóvenes con una edad promedio de 24 años entre los cuales son 271 Mujeres y 112 Hombres. Encontró que la dirección de la relación entre calidad de sueño y satisfacción con la vida es negativa, lo que significa que a medida que la calidad del sueño disminuye, la satisfacción con la vida tiende a reducir, estos resultados son todo lo contrario a la investigación, encontrándose que no se cumple que a mejor calidad de sueño debería disminuir la satisfacción con la vida, todo lo contrario, a los resultados, siendo estos resultados diferentes.

Los autores Ronnlud et al., (2021) mencionan que hay muchos factores que deben ser considerados para encontrar una correlación entre la calidad de sueño con la satisfacción con la vida, en este sentido este estudio no consideró aspectos como el crono tipo debido a que este se ha encontrado que predice la relación entre calidad de vida y satisfacción con la vida, tampoco se incluye una perspectiva temporal, de acuerdo con los mismos autores no es clara si la relación

es directa, es decir si a mayores cambios en satisfacción con la vida hay una mejor calidad del sueño o la relación es inversa. Esto pudo repercutir en que la relación no se encontrara, características demográficas y la falta de control de factores implicados con la calidad de sueño como, el uso de sustancias la actividad física y la carencia de indicadores objetivos de sueño afecta los hallazgos, en resumen, indican que hay una correlación en el estudio se señala que puede que esta correlación desconozca otros factores y esto limita los alcances del estudio.

Por último, el objetivo general el cual es: *Analizar la relación entre la calidad de sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio*. Como se puede evidenciar en la tabla 11: no se encontró una correlación significativa. Estos resultados difieren de los obtenidos en la investigación mencionada de Ronnlund et al., (2021), donde encontraron una relación entre estas variables, es relevante notar que en esa investigación se utilizaron los mismos instrumentos para medir las variables de calidad de sueño y satisfacción con la vida. Aunque es importante destacar que esa investigación incluía una variable adicional la cual es perspectiva temporal. Sin embargo, es relevante subrayar los resultados, estos al simplificar los hallazgos, indican que existe una relación entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida. En términos generales, sugieren que las personas con cierto sesgo en su perspectiva temporal, específicamente asociados con aspectos negativos, tienden a experimentar una calidad de sueño deficiente, esta relación, a su vez, influye en la satisfacción general con la vida. Lo cual sugiere un posible vínculo entre la percepción del tiempo, el sueño y el bienestar subjetivo.

Como se mencionó anteriormente, las razones de la diferencia en los resultados son relevantes. Además, es importante mencionar que en el momento en que se aplicaron las pruebas en esta investigación, los estudiantes se encontraban bajo otras condiciones, como la presión académica debido a que se encontraban finalizando su segundo corte semestral, los autores, Ronnlund et al., (2021) mencionan que deberían considerarse parte de la relación factores como, ansiedad, la preocupación y el estrés agudo, ya que estos pueden afectar la relación entre la calidad de vida y satisfacción con la vida.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la hipótesis nula que afirma que no existe una relación significativa entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. A diferencia de lo que se encontró en la investigación de Reyes (2023) se encontró que en entre las variables de calidad de sueño y bienestar psicológico en los estudiantes

de psicología de la universidad privada de Trujillo, hay una correlación significativas y altamente significativas debido a que tuvieron u P menores a 0.05 y 0.01 y valores de correlación de Spearman Brown negativos.

Estos resultados son similares a los encontrado en la investigación, Zuñiga et al., (2021) la cual trata sobre la correlación entre la calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de medicina, donde se encontró en la correlación entre la mala calidad de sueño y calidad de vida fue de $-0.3.3(<0,01)$ lo cual significa que hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Sin embargo, en las investigaciones anteriormente mencionadas, se relacionan con la variable calidad de vida y no satisfacción con la vida.

Otra investigación donde se estudia la variable de calidad de sueño es la de Izarra y Samaniego (2022). Esta investigación se relaciona con la variable satisfacción laboral, en la cual se encuentra que no hay una relación significativa entre la calidad de sueño y satisfacción laboral. Donde se dieron los resultados en la calidad del sueño, medida por la escala de Pittsburgh, tiene un puntaje promedio de 12.9. En cuanto a las horas de trabajo, el promedio es de 78.8 horas por semana. Por otro lado, en la satisfacción laboral, el puntaje promedio es de 109.8 en una escala de 65 a 152 puntos. No se encontró una asociación significativa entre la satisfacción laboral y la calidad del sueño, con un Odds Ratio de 5.571 (intervalo de confianza del 95%). Esto significó que, si hay una correlación positiva significativa entre calidad de sueño y horas de trabajo y una correlación negativa entre satisfacción laboral y horas de sueño, pero, como se mencionó anteriormente no la hay entre las variantes que se mencionan al principio.

Por otro lado, al revisar algunos antecedentes de esta investigación, se observa que existe una correlación entre la calidad del sueño y calidad de vida. Esto deja el interrogante, de por qué existe esta correlación en estas dos variables y del por qué entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida no la hay, Como se puede evidenciar la calidad de sueño se ha relacionado con diferentes variables como: Calidad de sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, Buri y Zumbana publicado (2023). Calidad del sueño y ansiedad en gestantes del tercer trimestre atendidas en el Centro de Salud Jorge (Coila & Rodríguez, 2022). Influencia de la actividad física sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica Anuario2020 (Canche, 2020). Calidad de sueño en los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad nacional de Cajamarca. Castro (2023), Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. Chipia (2021).

Calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud, Universidad de Boyacá, Gramba (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia MediSur (López, Oyanedel & Rivera, 2020). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Reyes (2023).

Por consiguiente, satisfacción con la vida se ha estudiado con otras variables, como: Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional, Melguizo (2019). Satisfacción con la Vida: el rol de la Felicidad en el Trabajo y la Vida. Sanín, Soria y Vera (2019). No se encontró a través de revisiones sistemáticas y metaanálisis que señalen de manera explícita, clara y concluyente de que hay una relación de calidad de sueño con satisfacción con la vida en la población de adultos jóvenes.

Una investigación importante que se debe mencionar es la de (The relationship between sleep quality and quality of life in aging: a systematic review and meta-analysis, (Sella et al., 2023). Este estudio analizó la relación entre la calidad del sueño y la calidad de vida en personas mayores autónomas sin trastornos del sueño. Se realizó una revisión sistemática y un metaanálisis de 23 estudios con un total de 21.092 participantes, con edades medias entre 58 y 79 años. Los resultados indicaron que la calidad del sueño auto informada, pero no la calidad objetiva, estaba relacionada positivamente con la calidad de vida, especialmente en los dominios de salud física, salud psicológica, relaciones sociales y aspectos ambientales.

Estos hallazgos resaltan la influencia significativa de la calidad del sueño, en particular la calidad del sueño auto informada, en la calidad de vida de los adultos mayores sin insomnio que envejecen normalmente. estos resultados son diferentes a lo encontrados en esta investigación debido a que en la investigación de calidad de sueño y calidad de vida en las personas mayores se encontró una correlación positiva entre la calidad del sueño auto informada y calidad de vida en adultos mayores son trastornos del sueño y una calidad objetiva del sueño no mostró una correlación significativa con la calidad de vida, a diferencia en la investigación de los adultos jóvenes no se encontró una relación significativa entre la calidad de sueño global y la satisfacción con la vida, por otro lado hay que tener en cuenta la diferencia demográficas puede influir en las relaciones encontradas entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida la discrepancia de los resultados puede atribuirse a esta razón.

En este sentido, en base a los antecedentes mencionados, surge una interrogante relevante respecto a lo siguiente: si hay una correlación entre calidad de sueño con calidad de vida, porque

no hay satisfacción con la vida. Es importante mencionar que, aunque estas dos están estrechamente relacionadas no son iguales, según la organización mundial de la salud (OMS, 2020) la calidad de vida se define como la percepción individual de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistemas de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones.

Por consiguiente, la satisfacción con la vida se considera un aspecto importante en la psicología, relacionado estrechamente con la felicidad y el bienestar subjetivo, esta satisfacción se basa en la valoración que las personas hacen de su calidad de vida en diversas áreas de la actividad humana (Chávez, 2022).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente la calidad de vida se centra en los aspectos obtenidos y materiales de la vida de una persona siendo algo más objetivo, mientras la satisfacción con la vida se centra en la evaluación subjetiva y personal de la vida de una persona en términos de su nivel de satisfacción y bienestar. En consistente con lo anteriormente mencionado, esto podría explicar por qué no se diferenció los resultados de esta investigación a diferencia de las que se mencionan en los antecedentes, por otro lado, ciertamente no se puede descartar las fallas metodológicas que se pueden evidenciar y las cuales pueden ser responsables de los resultados.

Las fallas metodológicas, que se pueden ver van desde el desinterés y rapidez de algunos estudiantes por responder la encuesta de manera virtual como mencionan los autores Malegarie y Fernández (2019) la influencia del entrevistador en el entorno donde es aplicada la prueba ,puede tener una influencia en las respuesta ,es decir la presencia del entrevistador puede provocar que las personas que están siendo evaluadas respondan de manera que perciban como socialmente deseable o que sus respuestas deben ajustarse a lo que creen que el entrevistador espera escuchar. Esto hace que los resultados puedan ser alterados y como menciona Malegarie y Fernández (2019) por otro lado sugieren que la presencia del entrevistador puede introducir sesgos en las respuestas, lo que puede afectar la validez de los datos recopilados. Debido a esta causa los resultados de esta investigación dieron el resultado que arrojó.

Por otro lado el tiempo en el que los estudiantes respondieron fue entre un rango de 3 a 5 minutos, lo cual nos muestra que no se tomaron el tiempo adecuado para responder a conciencia , si es cierto que al ser online el tiempo es corto pero en proporción a al número de preguntas sus respuestas fueron muy rápidas ,por otro lado una falla que también se evidenció fue el lugar y el

momento en el que se escogió no fue el indicado debido a que los estudiantes se encontraban en clase, finalizando el segundo corte académico de su semestre, por lo que estaban en una presión académica. La elección del momento preciso para invitar a responder las encuestas es crucial, considerando los hábitos de lectura de la población. Como mencionan Malegre y Fernandez (2019) que mientras esté en clase no es el mejor momento, por ocupaciones relacionadas a la clase, respondieron de manera rápida.

Esta falla metodológica pudo haber alterado los resultados, siendo esta la razón por la cual la correlación entre ambas variables resultó negativa. Por otro lado, se llega a la conclusión de que podría no existir realmente una correlación entre ambas.

Teniendo en cuenta lo anterior se describe a continuación los alcances y las limitaciones del estudio debido a que se proporciona información importante sobre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio la cual puede ayudar a comprender mejor los factores que afectan el bienestar de los estudiantes y guiar futuras investigaciones en esta área.

Los resultados revelan que una gran proporción de estudiantes presenta una mala calidad de sueño, lo que destaca la importancia de abordar este problema de salud en la población estudiantil y se puede conducir a intervenciones específicas para mejorar la calidad del sueño y, por ende, la calidad de vida de los estudiantes.

Al comparar los resultados obtenidos en este estudio con investigaciones previas, se pueden identificar similitudes y diferencias significativas que enriquecen la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en diferentes poblaciones y contextos, lo que proporciona una perspectiva más completa y matizada de cómo estas variables interactúan y cómo pueden variar según diferentes factores.

En primer lugar, al encontrar similitudes con investigaciones anteriores, se valida y refuerza la consistencia de ciertos hallazgos en distintas poblaciones; por ejemplo, si los resultados de este estudio muestran una alta prevalencia de mala calidad del sueño en estudiantes universitarios, y otros estudios previos también encuentran tasas similares en diferentes grupos de edad o contextos culturales, esto sugiere que el problema del sueño puede ser generalizado y merece una atención significativa en términos de políticas de salud pública y programas de intervención.

Por otro lado, al identificar diferencias con investigaciones anteriores, se pueden explorar las causas subyacentes de estas disparidades y entender mejor cómo factores específicos pueden influir en la relación entre el sueño y la satisfacción con la vida, por ejemplo, si un estudio encuentra una asociación significativa entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en una población específica, pero este estudio no lo hace, podría ser útil investigar qué factores contextuales, demográficos o de salud podrían estar contribuyendo a esta discrepancia.

Sumado a lo anterior, al comparar los resultados con estudios previos, también se pueden identificar tendencias o patrones emergentes en la literatura científica. Por ejemplo, si varios estudios encuentran consistentemente que una mala calidad del sueño se asocia con una satisfacción con la vida más baja en ciertas poblaciones, esto sugiere una relación robusta que merece una atención adicional en términos de investigación y práctica clínica.

Por tanto, al comparar los resultados con estudios previos, se pueden obtener insights valiosos sobre la relación entre el sueño y la satisfacción con la vida, tanto en términos de confirmar hallazgos existentes como de identificar nuevas áreas de investigación y práctica clínica, lo que contribuye a una comprensión más completa y refinada de cómo estas variables interactúan y cómo pueden influir en el bienestar de diferentes poblaciones en diferentes contextos.

Por otro lado, el estudio destaca la importancia del sueño adecuado para el bienestar general de los estudiantes universitarios, lo que puede aumentar la conciencia sobre este tema y promover cambios en los hábitos de sueño de la población estudiantil y aunque el estudio incluyó una cantidad considerable de participantes, el tamaño de la muestra puede no ser representativo de toda la población estudiantil de la universidad lo que podría afectar la generalización de los resultados a otros contextos.

Teniendo en cuenta el análisis de los resultados y las discusiones anteriores, surgen varias preguntas, problemas o hipótesis adicionales que podrían ampliar el alcance del ejercicio investigativo y profundizar en la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, los cuales se abordan en las siguientes categorías:

- ***Impacto de la presión académica en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida:***
Investigar cómo diferentes niveles de presión académica, como la carga de trabajo, los exámenes y los plazos de entrega, afectan la calidad del sueño y la satisfacción con la vida

en estudiantes universitarios lo que podría incluir medidas objetivas de estrés académico y seguimiento longitudinal para evaluar cambios en el tiempo.

- **Efectos de las estrategias de afrontamiento en el sueño y el bienestar:** Examinar cómo diferentes estrategias de afrontamiento, como el apoyo social, la resolución de problemas y el uso de sustancias, influyen en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, esta investigación podría incluir métodos mixtos para comprender las experiencias subjetivas de los estudiantes.
- **Rol de la actividad física en la calidad del sueño y la satisfacción con la vida:** Investigar la relación entre la actividad física, la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios para lo cual se podría utilizar medidas objetivas de actividad física, como el uso de dispositivos de seguimiento de la actividad, y examinar cómo diferentes niveles de actividad se relacionan con el sueño y el bienestar.
- **Influencia de los hábitos de sueño en el rendimiento académico:** Explorar cómo los hábitos de sueño, como la consistencia en los horarios de dormir y despertar, afectan el rendimiento académico en estudiantes universitarios utilizando datos longitudinales para evaluar cómo los patrones de sueño a lo largo del tiempo se relacionan con el éxito académico.
- **Evaluación de intervenciones para mejorar el sueño y el bienestar:** Diseñar y evaluar intervenciones basadas en evidencia, como programas de higiene del sueño, técnicas de relajación y educación sobre salud mental, para mejorar la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios utilizando un diseño experimental para comparar la efectividad de diferentes enfoques de intervención.

Estas propuestas de investigación podrían ayudar a abordar lagunas en la literatura existente y proporcionar una comprensión más completa de cómo mejorar el sueño y el bienestar en la población estudiantil universitaria.

Conclusiones

No hay una relación significativa entre la calidad de sueño global con la escala de satisfacción con la vida, queriendo decir que el objetivo general no se cumple, ya que no hay una correlación que esté dentro del P aceptado, sin embargo, esto indica que la hipótesis nula se rechaza, con esto refiere a que no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y satisfacción con la vida mostrando qué; si hay una mala calidad de sueño igual hay una satisfacción alta con la vida.

El estudio evaluó el nivel de calidad del sueño en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, y reveló que el 87.81% de los estudiantes son catalogados como malos dormidores. Además, el 50.41% de estos estudiantes requiere atención médica y tratamiento debido a problemas de sueño. En cuanto a la satisfacción con la vida, el estudio identificó que un 37.37% de los estudiantes se encuentran en categorías de insatisfacción, incluyendo a aquellos que se catalogan como extremadamente satisfechos e insatisfechos y con una puntuación ligeramente por debajo del promedio de insatisfacción. Por otro lado, el 62.61% de los estudiantes se encuentra en categorías de satisfacción, incluyendo aquellos con una puntuación promedio en satisfacción y una alta satisfacción con la vida. Sin embargo, los resultados indican que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en los estudiantes evaluados.

Los resultados de la investigación para el alcance del primer objetivo específico revelan una situación preocupante en cuanto a la calidad del sueño de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás ya que una proporción considerable de la muestra presenta problemas significativos relacionados con el sueño haciéndose evidente que existe una necesidad urgente de abordar estos problemas, ya que afectan no solo el bienestar general de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su calidad de vida en general.

Se destaca que un alto porcentaje de participantes (más del 85%) está experimentando dificultades que podrían tener un impacto negativo en su salud física y mental a largo plazo evidenciándose la presencia de casos de problemas de sueño grave que resalta la necesidad de intervenciones inmediatas y tratamientos intensivos para aquellos individuos que enfrentan dificultades extremas.

En cuanto a la eficiencia del sueño, se observa que si bien la mayoría de los estudiantes pueden utilizar eficientemente el tiempo que pasan en la cama para dormir, aún hay una proporción significativa que experimenta dificultades importantes en este aspecto ya que la discrepancia entre el tiempo en la cama y la cantidad real de sueño sugiere la presencia de problemas para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche, lo que afecta la calidad general del sueño de estos individuos.

Además, la duración total del sueño también es un área de preocupación, ya que un número considerable de participantes no está durmiendo la cantidad recomendada de horas lo que puede tener consecuencias negativas para su salud física y mental, así como para su rendimiento académico y su bienestar general, resultado que se convierte en esencial abordar las causas subyacentes de estas dificultades y promover hábitos de sueño saludables entre los estudiantes para mejorar su calidad de vida y su éxito académico.

La latencia del sueño también es un aspecto relevante a considerar, ya que indica la capacidad de los estudiantes para conciliar el sueño una vez que se acuestan, si bien la mayoría muestra una latencia bastante buena o muy buena, aún hay un porcentaje significativo que experimenta dificultades para conciliar el sueño, lo que puede afectar negativamente su calidad de vida y bienestar general.

También se observa una variabilidad significativa en la percepción de perturbaciones del sueño, con una proporción considerable de participantes reportando desde ninguna hasta perturbaciones muy problemáticas lo que sugiere que la experiencia del sueño es diversa dentro de la muestra, con algunos enfrentando dificultades graves y otros disfrutando de un sueño relativamente tranquilo.

En cuanto a la calidad del sueño, los resultados muestran una distribución similar, con una minoría experimentando una calidad de sueño muy buena, mientras que la mayoría enfrenta problemas considerables que van desde bastante buena hasta muy mala, lo que genera la necesidad de abordar los factores subyacentes que contribuyen a una calidad de sueño deficiente y promover hábitos de sueño saludables entre los participantes para mejorar su bienestar general.

En relación al uso de medicamentos para dormir, es alentador observar que la gran mayoría de los participantes no depende de fármacos para conciliar el sueño, lo que sugiere que la necesidad de medicación para el sueño no es una preocupación generalizada entre la población estudiantil. Sin embargo, es importante prestar atención a aquellos que enfrentan dificultades moderadas o

graves en este aspecto, ya que pueden requerir intervenciones específicas para abordar sus problemas de sueño.

Por último, en cuanto a la disfunción diurna, se destaca que, si bien la mayoría de los participantes experimenta efectos diurnos leves o moderados derivados de problemas de sueño, una proporción significativa enfrenta dificultades más graves en este aspecto, esto resalta la importancia de no solo mejorar la calidad del sueño, sino también de abordar sus efectos negativos en el funcionamiento diurno de los individuos.

Para el alcance del segundo objetivo específico los resultados presentados respecto al nivel de satisfacción con la vida entre los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio evidencian que un 36.59% de los participantes reportan tener una "puntuación alta en satisfacción", lo que indica que una parte considerable de la población estudiantil experimenta niveles elevados de satisfacción con su vida. Este hallazgo resalta la importancia de reconocer que no todos los estudiantes enfrentan desafíos significativos en términos de satisfacción personal y bienestar; además, se identifica que un 26.02% de los encuestados se sitúa en una "puntuación promedio en satisfacción", lo que sugiere que este grupo se encuentra en un punto intermedio en cuanto a su nivel de satisfacción con la vida.

Para el alcance del tercer objetivo específico el análisis de la prueba de Shapiro-Wilk no se identifica una correlación entre la calidad de sueño global y la satisfacción con la vida.

Aportes, Limitaciones y Sugerencias

Aportes

La investigación revela que de acuerdo a la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio presenta una mala calidad del sueño lo que sugiere abordar este problema de salud en la población estudiantil y puede conducir a intervenciones específicas para mejorar la calidad del sueño.

La discusión compara los resultados obtenidos en esta investigación con estudios anteriores, identificando similitudes y diferencias significativas proporcionando una perspectiva más completa de cómo estas variables interactúan y cómo pueden variar según diferentes factores.

El análisis de los resultados y las discusiones generan nuevas preguntas, problemas o hipótesis adicionales que podrían ampliar el alcance del ejercicio investigativo y profundizar en la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Los aportes de la investigación incluyen la identificación de la prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios, la comparación con investigaciones previas, la generación de nuevas preguntas e hipótesis, y el reconocimiento de limitaciones metodológicas para orientar futuras investigaciones en esta área.

Limitaciones

- Corto tiempo disponible para la fase de aplicación de los instrumentos que pudo influir en el tamaño de la muestra
- El poco tiempo con el que disponían los participantes para responder los instrumentos, así como los factores distractores durante la aplicación.

Sugerencias

- Los hallazgos de la investigación son base esencial para el diseño y la implementación de estrategias y programas de intervención, destinados al mejoramiento de la calidad de sueño

en los estudiantes universitarios, teniendo un impacto positivo en el bienestar general de esta población.

- Futuros ejercicios investigaciones que tengan una muestra más grande y variada en la que se explore la posible relación entre las dos variables.
- Realización de futuras investigación de tipo experimental en las que se busque determinar el efecto la calidad del sueño sobre la satisfacción con la vida u las variables psicológicas relacionadas como la auto evaluación subjetiva y lo que diga el marco disciplinar que tenga que ver con la satisfacción con la vida.

Referencias

- Alpi, S. V., Sierra, J. M. Q., Chica, G. D., Unigarro, C. R., Yepes, O. C. R., Saldarriaga, C. A. M., & Bernal, S. (2021). Dieta mediterránea y calidad de sueño en una muestra poblacional universitaria de la ciudad de Medellín, Colombia. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 20-30.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/176/163>
- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. <https://biblioteca.uazuay.edu.ec/buscar/item/75703>
- Arellano Lino, I. M. (2018). Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-Este. [Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/986>
- Arias, M. (2021). Acerca de las diferencias y las relaciones entre las concepciones kantianas de la psicología empírica y la antropología pragmática. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/155032>
- Aparicio Cabrera, A. (2019). Economía Y Felicidad: ¿Importa Lo Que Las Personas Entienden Por Felicidad? *Revista Chilena de Economía y Sociedad*, 13 (2), 1-15.
<https://rches.utem.cl/wp-content/uploads/sites/8/2020/01/revista-CHES-vol13-n2-2019-Aparicio.pdf>
- Arroyo, F. (1999). El código de Nuremberg: Un hito en la ética de la investigación médica. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, 24(1), 33-37.
https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/873
- Bertoldo, G., & Tagliavini, A. R. (2022). Aplicación de herramientas de psicología positiva y neurociencia, a los métodos de resolución de conflictos en el ámbito del derecho laboral, 1-24. <https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/27013>
- Beltran, Y. H., Bravo, N. N., Guette, L. S., Osorio, F. V., Ariza, Á. L., Herrera, E. T., & Villegas, A. V. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, [Trabajo de grado, universidad del atlántico], (38), 547-551.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>

- Bellido Cambrón, M. D. C. (2019). Trastornos del sueño: Repercusión de la cantidad y calidad del sueño en el riesgo cardiovascular, obesidad y síndrome metabólico, 1-374. https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/149396/Bellido_Cambron_MdelCa_rmen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Buri, B. S. T., & Zumbana, L. C. E. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1). 1245-1262. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4479/6854>
- Caicedo, A. O. (2020). Prevalencia de enfermedades relacionadas con trastornos del sueño en menores de edad. Cali-Colombia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). 117-120. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798018/55969798018.pdf>
- Canché Pool, D. B. (2020). Influencia de la actividad física sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica. *anuario2020*, 1(1). 23-33. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/77>
- Castillo, J., Lan, A., Morán, J., Aparicio, E., Tuñón, V., Gutiérrez, M., & Ortega, C. (2020) La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño The relationship between college performance and sleep deprivation. [Trabajo de grado, Universidad Tecnológica de Panamá]. Repositorio Institucional. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/2896/3608>
- Castro Prado, C. D. (2023). Calidad de sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2023. [Tesis posgrado, Universidad Nacional de Cajamarca, Perú] https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5687/T016_72688002_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cedeño-Tuarez, J. G., Chiriboga-Mendoza, F. R., & Vélez-Miranda, E. A. (2020). Indiferencia social y psicología positiva: Artículo de revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 2(3). 2-7. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/6/44>
- Coila Quispe, M. A., & Rodríguez Yucra, J. M. (2022). Calidad del sueño y la ansiedad en gestantes del tercer trimestre atendidas en el Centro de Salud Jorge Chávez año 2021-Juliaca. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Ica].

- <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1560/3/Joeniz%20Mayrana%20Rodr%c3%adguez%20Yucra.pdf>
- Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*, 6(4), 12-18.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
- Concha Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012471072020000100033&script=sci_arttext
- Congreso de la República de Colombia (21, Enero de 2013). Ley 1616. Salud mental.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Congreso de la República de Colombia (06, Septiembre de 2006). Ley 1090. Profesion del psicólogo. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>.
- Congreso de la República de Colombia (17, Octubre de 2012). Ley 1581. disposiciones generales para la protección de datos personales.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Corona Martínez, L. A., & Fonseca Hernández, M. (2023). Las hipótesis en el proyecto de investigación: ¿cuándo si, cuándo no? *MediSur*, 21(1), 269-273.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727897X2023000100269&script=sci_arttext&tlng=pt
- Chanducas Zarate de Hurtado, A. (2023). Influencia del estrés académico y calidad de sueño en la calidad de vida de estudiantes universitarios del sur peruano. [Tesis de Especialización, Universidad Peruana Unión].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6525/Alid_Tesis_Maestro_2023.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Chávez Guillen, J. A. (2022). El uso de internet para la información y la satisfacción psicológica en los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2021. [Trabajo de grado, Universidad Hemilio Valtizar]. Repositorio Institucional.

- <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7747/TPS00354Ch534.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chipia, J. O. A. N., Camacho-Camargo, N. O., Omaña, P., & Márquez, R. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *Revista GICOS*, 6(E2).
- <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/20010/21921931664>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista médica*, 527-534.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
- Fernández Altamirano, A. E. F., & Vela Meléndez, L. (2021). Los paradigmas y las metodologías usadas en el proceso de investigación: una breve revisión, 1-8.
- https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119978/1/Altamirano_Vela.pdf
- Fondón, A., Tobar-Pesantez, L., & Ahumada-Tello, E. (2019). Una aproximación a la felicidad laboral desde el punto de vista de la sociología. *Revista Espacios*, 40(37). 1-1.
- https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/30297/2019%20art%20felicidad%20la_boral%20espacios.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Galván Polo, C. C., Díaz Goez, J. P., & Osorio Luna, H. E. (2023). Trastornos del sueño en estudiantes de enfermería de una institución de educación superior según valoración con enfoque north american nursing diagnosis association (nanda-i). Montería, 2022. [Trabajo de grado, Universidad de Córdoba]. Repositorio Institucional.
- <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/bcf5b58e-84ce-4c53-9a7f-6a29071424d7>
- 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). 8-18.
- <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1482/1851>
- García, L. A. R., Rojas, S. E. A., Mendoza, Á. B., Pinilla, É. A. I., Jimenez, V. C., & Delgado, A. M. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia-UNICOC, Sede Bogotá. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(2). 26-35.
- <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/495/365>

- Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3). 1-6. <file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/DialnetLosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475.pdf>
- González Quiñones, J. C., Acevedo Ramírez, G., Alarcón Carvajal, P. D., Casas Vargas, Ángela M., Ardila R, G., Bernal Angee, J. D., Avella Rodríguez, J. L., y Pinzón Ramírez, J. (2018). Prevalencia de trastornos del sueño en niños y adolescentes. *Carta Comunitaria*, 26(148). 11–18. <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cartacomunitaria/article/view/357/315>
- Gómez Navarro, Ángel. (2020). Racionalismo crítico, verdad científica y falibilismo moral en la epistemología de Karl Popper. *Phainomenon*, 19(1). 85–91. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/2179/2246>
- Gómez Pacheco, J. P., & Montero Campo, D. I. (2019). Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa. [Trabajo de grado, Universidad de la Costa]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/11323/4827>
- Gutiérrez Sierra, M. (2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*, 34(1). 32-39. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018130X2023000100032&script=sci_arttext&tlng=pt
- Hernández, P. C., & Enríquez, L. T. (2021). Influencia de la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en la satisfacción con la vida de los estudiantes de Enfermería. *Metas de enfermería*, 24(7). 26-32. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2021.24.1003081794>
- López Alegría, F., Oyanedel Sepúlveda, J. C., & Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *MediSur*, 18(2). 211-222. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8037102>
- Losada, A., & Marmo, J. (2022). Clasificación de Métodos de investigación en Psicología. *Psicología UNEMI*, 6(11). 13-31. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1595/1480>
- Loza Zúñiga, R. D. (2020). Percepción de la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de una universidad particular, Chiclayo 2019. [Tesis maestría,

- Universidad Pedro Luis Gallo]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9773>
- Mazatán-Ochoa, C. I., Valencia, Y. G. A., & Castañeda, R. F. G. (2021). Reflexión sobre el cuidado de la salud desde la filosofía de Martin Heidegger. ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería, 8(2). 126-132.
<https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/689>
- Malegarie, J., & Fernández, P. E. (2019). Técnicas y tecnologías: encuestas vía web, desafíos metodológicos en el diseño, campo y análisis. Mesa Metodología de la investigación sociológica y epistemología. XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. [Trabajo de grado, Universidad de Buenos Aires]. Repositorio Institucional. <https://cdsa.aacademica.org/000-023/12.pdf>
- Martinez, C., Chacon, A., & Marquez, V. (2023). Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. Minerva, 4(10). 56-66.
<https://minerva.autanabooks.com/index.php/Minerva/article/view/96/280>
- Melguizo-Garín, A., Martos-Méndez, M. J., & Hombrados-Mendieta, I. (2019). Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional. Psicooncología, 16(1). 25.
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/63646>
- Mercedes, C. M. E., Paúl, M. G. E., Sofia, P. M. A., Estefania, R. R. N., & Fernanda, V. A. D. (2021). Análisis de la aplicación del muestreo aleatorio en diferentes casos de estudio, una revisión de literatura analysis of the application of random sampling in different case studies, a review of the literature. 1200-1211 https://tambara.org/wp-content/uploads/2021/04/MuestreoAleatorio_Rodriguez-et-al.pdf
- Miniguano, D. F. M., & Mayorga, T. J. F. (2022). Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Salud, Ciencia y Tecnología, 2, 80-80. [Trabajo de grado, Universidad Técnica Ambato]. Repositorio Institucional. <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/80/187>
- Molano, N. J., Chalapud, L. M., & Molano, D. X. (2021). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 53. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072021000100306&script=sci_arttext

- Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J. L., & Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5). 535-542. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000833>
- Montero Valdiviezo, N. L. (2022). Propiedades psicométricas de escala entornos de aprendizaje de educación a distancia (DELES) en estudiantes de la Universidad de Wollongong-Australia, 2021. [Trabajo de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87512/Montero_VNL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morales Aguilar, R. (2021). Comparación de enfoques para solventar la violación al supuesto de igualdad de variancias del error en el modelo Lineal Gaussiano. [Tesis de especialización, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Institucional. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/71dc49ab-d7e0-4d88-9872-de4b0f962fc7/content>
- Moreno, J. P. S., Ariza, D. A. M. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería *Ciencias de la Salud*, (16). 75-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6526696>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en psicología*, 32(124). 112-126. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100112
- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2). 151-168. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S201130802022000200151&script=sci_arttext
- Navas Saurin, A. A., Abiétar López, M., Bernad i García, J. C., Córdoba Iñesta, A. I., GímenezUrraco, E., Meri Crespo, E., y Quintana-Murci, E. (2021). Implicación del estudiantado en Formación profesional: análisis diferencial en la provincia de Valencia. *Revista de Educación*, 194. 189-213. <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/90198/65839>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

- Oviedo, S. S., Rodríguez, W. E. S., Carlosama, S. T. C., Quinayás, D. Y. I., Ramírez, M. L. A., Mamián, A. Y. M., ... & Pino, Á. Z. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232-246. <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4230>
- Pablo Izarra, G. M., & Samaniego Rivera, J. M. (2022). Evaluación y Satisfacción Laboral de los Docentes del Colegio Nacional San Juan Bautista-Cerro de Pasco 2019. [Trabajo de grado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio Institucional. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4896/T037_47268690_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Panseits Rojas, B. K. (2023). Calidad del sueño y la neurociencia. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 88–95. <https://revistacunzac.com/index.php/revista/article/view/102/149>
- Padilla-Avalos, C. A., & Marroquín-Soto, C. (2021). Enfoques de investigación en odontología: cuantitativa, cualitativa y mixta. *Revista estomatologica herediana*, 31(4), 338-340. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-43552021000400338&script=sci_arttext
- Perales Ulfe, D. M. (2020). Construcción de una escala de calidad de sueño para adultos en una escuela de postgrado, 2019. [Trabajo de grado, Universidad privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6421>
- Popovic, R., Saletu, M. T., & Kerbl, R. (2023). Sleep Medicine in Austria. The Practice of Sleep Medicine Around The World: Challenges, Knowledge Gaps and Unique Needs, pp.332. 1-421. [https://books.google.com.co/books?hl=en&lr=&id=8ui3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA332&dq=Popovic,+R.,+Saletu,+M.,+T.,+%26+Kerbl,+R.,+\(2023\).+Sleep+Medicine+in+Austria.+The+Practice+of+Sleep+Medicine+Around+The+World:+Challenges,+Knowledge+Gaps+and+Unique+Needs,+332.&ots=ZhNXRlueZO&sig=Jq8bnbfITFwh-A94ISJKhl6ngtk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=en&lr=&id=8ui3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA332&dq=Popovic,+R.,+Saletu,+M.,+T.,+%26+Kerbl,+R.,+(2023).+Sleep+Medicine+in+Austria.+The+Practice+of+Sleep+Medicine+Around+The+World:+Challenges,+Knowledge+Gaps+and+Unique+Needs,+332.&ots=ZhNXRlueZO&sig=Jq8bnbfITFwh-A94ISJKhl6ngtk#v=onepage&q&f=false)
- Prion, S., & Haerling, K. A. (2014). Making sense of methods and measurement: Pearson product-moment correlation coefficient. *Clinical simulation in nursing*, 10(11), 587-588. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2014.07.010>
- Prion, S., & Haerling, K. A. (2014). Making sense of methods and measurement: Spearman-rho ranked-order correlation coefficient. *Clinical simulation in nursing*, 10(10), 535-536. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2014.07.010>

- Rebolledo Ramírez, S. A., & Roa Sandoval, G. F. (2022). Hábitos del sueño y funcionamiento afectivo, estrategias de prevención y autocuidado en perspectiva con las neurociencias. [Trabajo de grado, Universidad de Concepción]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/9585>
- Reyes Rojas, C. E. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. [Trabajo de grado, Universidad privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10582>
- Ríos Nicho, R. A. (2019). Calidad de sueño en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2018. [Trabajo de grado, Universidad de Jose Faustini Sanchez Carrión]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3634>
- Ríos, M. S., Martínez, J. D., & Servín, N. A. (2022). Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. Medicina clínica y social, 6(1). 26-32. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2521-22812022000100026&script=sci_arttext
- Rojas Sánchez, G. A., & Rodríguez Estévez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. Humanidades Médicas, 22(3). 704-728. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202022000300704&script=sci_arttext&tlng=pt
- Rojas-Rincón, S. R., Tapias-Muñoz, L. C., & Santacoloma-Suárez, A. M. (2022). Percepción de la calidad de vida durante el aislamiento social por Covid-19 en Colombia. [Trabajo de grado, Universidad Católica]. Repositorio Institucional. <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/520f7d88-b58c-4470-81bddc523ed96af5>
- Roncal Ruíz, B. D. M., & Sánchez Chávez, C. (2023). Calidad del Sueño y Estrés en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente de Cajamarca, Perú-2022. [Trabajo de grado, Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional. <http://65.111.187.205/handle/UPAGU/2868>
- Rönnlund M, Åström E, Westlin W, Flodén L, Unger A, Papastamatelou J and Carelli MG. (2021). A Time to Sleep Well and Be Contented: Time Perspective, Sleep Quality, and Life Satisfaction. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627836>

- Sanin Posada , A., Soria, S., & Vera Villaroel, P. (2019). Satisfacción con la Vida: El rol de la Felicidad en el Trabajo y la Vida. *ProQuest*. [Trabajo de grado, Universidad Jaume]. https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/saYrB?_s=Ro8MtpqYISJPhI5Kji%2FkjVQCLY8%3D
- Seivane, M. S., & Brenlla, M. E. (2021). Evaluación de la calidad docente universitaria desde la perspectiva de los estudiantes. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 14(1). 35-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7888626>
- Sella, E., Miola, L., Toffalini, E., & Borella, E. (2023). The relationship between sleep quality and quality of life in aging: A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 17(1). 169-191. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1974309>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79). 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Silva, A. F., Dalri, R. D. C. D. M. B., Eckeli, A. L., Uva, A. N. P. D. S., Mendes, A. M. D. O C., Robazzi, M. L. D. C. C. (2022). Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30. 1-14. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcmZg4nkqJVR/?lang=es>
- Silvestre Falcón, M. C., & Torres Rengifo, H. F. (2019). Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018. [Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2659>
- Telles, S. L., & Voos, M. C. (2021). Trastornos del sueño durante la pandemia del COVID-19. *Fisioterapia e Pesquisa*, 28. 124-125. <https://www.scielo.br/j/fp/a/cJ5F4x6N9374ByhGwqNdVTQ/>
- Torrealba, J. (2020). Apología del postpositivismo como paradigma apology of postpositivism as a paradigm. Av. Intercomunal Santiago Mariño c/c Av. Universidad. Sector la Providencia. Municipio Santiago Mariño, Turmero. (29), 33-120. <https://uba.edu.ve/wp-content/uploads/2022/04/3.-POSTDOCTUBA-V2-N1-2020.pdf#page=33>
- Villa, K. F., González, C. G., Herrera, Y. R., & Criollo, A. D. R. C. (2019). Adaptación de la escala de calidad de vida y satisfacción del paciente al contexto ecuatoriano. *Revista Cubana de*

- Salud Pública, 45(4), 1-16. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94857>
- Villalba Condori, K. O., & Avello Martínez, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412019000300007&script=sci_arttext&lng=en
- Viqueira-Gutiérrez, L., & López-Larrosa, S. (2023). El ajuste académico y personal de los jóvenes estudiantes de formación profesional. In *XVII Congreso Internacional Gallego-Portugués de Psicopedagogía*. [Trabajo de grado, Universidad de A Coruña]. Repositorio Institucional. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/34750/ViqueiraG_Ajuste_2023.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- WorldHealthOrganization.OMS|10datossobrelasenfermedadesnotransmisibles. (2020) [cited20230sep6]. Availablefrom:URL:<https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable-diseases/es/>.
- Zabala-Parra, S. I., Venegas, M., Amado-Galeano, Y. S., Escobar-Córdoba, F., Restrepo-Gualteros, S. M., Tavera-Saldaña, L. M., ... & Echeverry-Chabur, J. (2020). recomendaciones de la asociación colombiana de medicina de sueño para el ejercicio de la medicina del sueño en Colombia durante la contingencia pandemia covid-19.[Trabajo de grado, Universidad Tecnológica de Pereira]. Repositorio Institucional. <https://europepmc.org/article/ppr/ppr458780>
- Zapata Salazar, J., Ríos Esparza, J. A., & Santos Ramírez, S. D. L. (2021). Confinamiento por COVID-19 y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia en deportistas de alto rendimiento. *Nova scientia*, 13(20). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052021000300207
- Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*. 77-80. 4-4. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v30n1/2631-2581-rneuro-30-01-00077.pdf>