



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS PUEBLA

ESCUELA DE CIENCIAS

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Licenciatura en enfermería

Tesis

“Relación entre bienestar psicológico y trastornos del sueño debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios del estado de Puebla, 2022.”

PRESENTA

Alejandra Affif Tellez

Denisse Nochebuena Reyes

Frida Azuany Ávila García

Para obtener el grado de Licenciado (a) en Enfermería

Septiembre, 2024



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS PUEBLA

ESCUELA DE CIENCIAS

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Licenciatura en Enfermería

Tesis

“Relación entre bienestar psicológico y trastornos del sueño debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios del estado de Puebla, 2022.”

PRESENTA

Alejandra Affif Tellez

Denisse Nochebuena Reyes

Frida Azuany Ávila García

Para obtener el grado de Licenciado (a) en Enfermería

Dra. Natalia Ramírez Girón

Doctorado en Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Maestría en Enfermería, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Licenciatura en Enfermería, Universidad del Quindío.

Natalia.ramirez@udlap.mx

Hoja de firmas

“Relación entre bienestar psicológico y trastornos del sueño debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios del estado de Puebla, 2022.”

Firma presidente

María de las Mercedes Nuri Reyes Vázquez

Firma Secretario

Monserrat Morales Alducín

Firma Vocal

Natalia Ramirez Giron

Dedicatoria

A nuestros padres, hermanos y amigos,

Por su amor incondicional, apoyo constante y cariño, que han sido nuestras guías y fuerzas a lo largo de este camino. Su presencia y ánimo han sido fundamentales para alcanzar esta meta.

Resumen

Propósito: El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de Puebla afectados por la pandemia de COVID-19.

Método: Se realizó una investigación es de tipo cuantitativa ya que los datos que se obtuvieron se pueden cuantificar de forma numérica, transversal porque se evaluó un determinado grupo de sujetos en un periodo de tiempo determinado y correlacional porque se determinó la relación estadística existente entre dos variables. Se llevó a cabo en la población de estudiantes universitarios que se encontraban en las universidades del estado de Puebla, tanto privadas como públicas, se les aplicó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y el Inventario de Bienestar Subjetivo.

Resultados: El mayor grupo de estudiantes tenían entre 21 y 25 años, un total de 299 estudiantes lo que representa un 78%. La media de edad fue de 22.7 años. El mayor número de estudiantes eran del sexo femenino, 256 para un 66.5%, 320 presentaban como única ocupación ser estudiantes, representando un 83.1% y el resto eran mujeres que se desempeñaban además como amas de casa. Se registra un Riesgo Relativo mayor de 1, que indica una asociación positiva, en este caso se puede afirmar que la presencia del factor (insomnio) está relacionado con una mayor frecuencia de aparición del evento, en este caso bajo bienestar psicológico.

Conclusión: Los resultados sugieren la necesidad de implementar medidas específicas para prevenir y tratar los trastornos del sueño y mejorar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Entre las medidas posibles se encuentran programas de apoyo psicológico, educación sobre hábitos saludables del sueño y promoción de estilos de vida saludables.

Palabras claves: trastornos del sueño, cuestionario de Pittsburg, bienestar subjetivo, estudiantes universitarios.

Summary

Purpose: The objective of this research was to analyse the relationship between psychological well-being and sleep disorders in university students from Puebla affected by the COVID-19 pandemic.

Method: The research is quantitative since the data obtained can be quantified numerically, cross-sectional because a certain group of subjects was evaluated in a certain period of time and correlational because the statistical relationship between two variables was determined. It was carried out in the population of university students who were in the universities of the state of Puebla, both private and public, the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Subjective Well-Being Inventory were applied.

Results: The largest group of students were between 21 and 25 years old, a total of 299 students, representing 78%. The mean age was 22.7 years. The largest number of students were female, 256 (66.5%), 320 were students, representing 83.1%, and the rest were women who also worked as housewives. In addition, a Relative Risk greater than 1, which indicates a positive association, in this case it can be stated that the presence of the factor (insomnia) is related to a higher frequency of occurrence of the event, in this case low psychological well-being.

Conclusion: The results suggest the need to implement specific measures to prevent and treat sleep disorders and improve psychological well-being in university students. Possible measures include psychological support programs, education on healthy sleep habits, and promotion of healthy lifestyles.

Keywords: sleep disorders, Pittsburgh questionnaire, subjective well-being, college students

Tabla de Contenido

Antecedentes	1
Marco teórico-conceptual.....	1
Marco Referencial.....	5
Planteamiento del problema.....	13
Justificación	15
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Plan de investigación	18
Materiales y métodos.....	19
Tipo de investigación	19
Ubicación del estudio y diseño	19
Criterios de inclusión:	19
Criterios de exclusión:.....	19
Criterios de eliminación:	19
Población y muestra.....	20
Variables.....	21
Variables.....	21

Instrumentos	22
Procesamiento de datos	23
Recursos	24
Consideraciones bioéticas	24
Resultados	25
Discusión.....	35
Conclusión	39
Recomendaciones	40
Referencias.....	41
Anexos	48

Índice de Tablas

Tabla 1 Variables (Definición operacional y Definición conceptual	21
Tabla 2 Caracterización sociodemográfica de los estudiantes evaluados (n=385)	25
Tabla 3 Caracterización universitaria de los estudiantes (n=385)	26
Tabla 4 Repercusión de la pandemia sobre los estudiantes universitarios (n=385)	28
Tabla 5 Coeficiente de Confiabilidad: Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell e Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP)	30
Tabla 6 Prueba de normalidad para cada variable.	33
Tabla 7 Prueba de correlación de Spearman entre el trastorno de sueño y el bienestar psicológico	33

Índice de Gráficas

Gráfica 1 Resultados del cuestionario de Pittsburg (n=385)	31
Gráfica 2 Resultados del Inventario de Bienestar Subjetivo (n=385)	32

Glosario

Apnea: se define como una pausa en la respiración de al menos 10 segundos.

Insomnio: problemas persistentes para dormirse o/y para permanecer dormido.

Apnea del sueño: es una afección frecuente en la que la respiración se detiene y se reinicia muchas veces durante el sueño.

Somnipatía: también se la define como trastornos del sueño, son cambios en los patrones o hábitos del sueño que afectan a la salud.

Nomofobia: miedo irracional que sienten muchas personas o usuarios a no disponer del teléfono móvil.

Aislamiento: alteración de la conducta por la cual la persona deja de relacionarse normalmente con su entorno habitual.

Antecedentes

Marco teórico-conceptual

Bienestar psicológico es la combinación de la ausencia de fuentes de malestar y la capacidad para “conectar” emocionalmente con un conjunto de interpretaciones, como maneras de narrar la realidad que nos permiten impulsar nuestro desarrollo personal, por el otro (Rodríguez et al., 2022).

No se trata simplemente de evitar el dolor o las emociones desagradables de manera constante. Más bien, es un proceso dinámico que nos permite navegar satisfactoriamente a través de diversas situaciones, incluso cuando enfrentamos experiencias como el dolor, la tristeza o el estrés. Este equilibrio implica tanto estados mentales como fisiológicos, y nuestras propias explicaciones sobre nuestra identidad, acciones presentes, origen y futuro también influyen en nuestro bienestar. En resumen, el bienestar psicológico es una danza constante entre nuestra mente, cuerpo y narrativa personal (Rodríguez et al., 2022).

El bienestar psicológico, según la Asociación Americana de Psicología (APA), es una experiencia humana que se relaciona tanto con el presente como con la proyección hacia el futuro (Vences et al., 2023). Se basa en el equilibrio entre las expectativas (que representan la proyección de futuro) y los logros (que reflejan la valoración del presente). En otras palabras, el bienestar psicológico se compone de:

- Expectativas: Representan nuestras aspiraciones y metas para el futuro.
- Logros: Reflejan nuestros éxitos y satisfacciones actuales.
- Satisfacción con la vida: Evaluar la calidad global de nuestra vida de manera positiva.
- Afecto positivo: Experimentar emociones positivas.
- Afecto negativo: Lidiar adecuadamente con las emociones negativas.

Varias investigaciones han descrito la existencia de factores con influencia negativa en el bienestar psicológico y social de los seres humanos, entre ellos el más afecta de manera significativa son los trastornos del sueño, con un impacto significativo en el bienestar psicológico (Vences et al., 2023).

Un trastorno del sueño, también conocido como somnipatía, es un trastorno médico que afecta los patrones de sueño de un individuo, según la definición y clasificación de los trastornos del sueño de la Academia Americana de Medicina del Sueño en el año 2014 (Molt et al., 2021).

Se puede considerar algunos de estos trastornos suficientemente graves que interfieren en el funcionamiento normal físico, mental, social y emocional (Fabres y Moya., 2021; Guadamuz et al., 2022).

Uno de los aspectos cruciales al abordar los trastornos del sueño es su clasificación, la cual es de vital importancia en el abordaje médico terapéutico de estas alteraciones (Rodríguez-Castrejón et al., 2020).

Clasificación de los trastornos del sueño

Insomnio: es el trastorno del sueño más común que implica dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido (Guadamuz et al., 2022).

Síndrome de piernas inquietas: caracterizada por una sensación incómoda en las piernas provocando un impulso irresistible de moverlas, teniendo como consecuencia afección en la calidad del sueño y malestar durante la vigilia. (Álvarez y Jiménez., 2020).

Narcolepsia: es un trastorno crónico que causa somnolencia excesiva durante el día y episodios repentinos de sueño profundo. Los afectados pueden quedarse dormidos en situaciones inapropiadas, de pie, conduciendo etc. (Armas-Elguera., 2021).

Apnea obstructiva del sueño: se produce por el bloqueo de las vías respiratorias superiores durante el sueño, reduciendo o deteniendo por completo el flujo del aire. Lo que interrumpe la respiración y afecta la calidad del sueño provocando somnolencia diurna y el incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Medina-Ortiz et al., 2020; Rodríguez-Castrejón et al., 2020).

Parasomnias: son comportamientos anormales durante la fase del sueño, entre estos están el sonambulismo, terrores nocturnos o pesadillas, afectando la calidad del sueño y seguridad del individuo. (Medina-Ortiz et al., 2020; Rodríguez-Castrejón et al., 2020).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente el 40% de la población mundial experimenta algún tipo de trastorno del sueño. Aunque no todos tienen un trastorno severo, muchos presentan síntomas que afectan su calidad de vida y bienestar (OMS., 2020).

En América Latina, datos reportados por múltiples investigaciones estiman que aproximadamente el 75% de la población presenta trastornos del sueño, y menos de la mitad mantiene horarios regulares para dormir. En el año 2023 se realizó una encuesta online que evaluó la prevalencia de los trastornos del sueño en aproximadamente 10 mil personas que de forma voluntaria participaron (Statista., 2024).

De acuerdo con datos obtenidos se identificó que, en Italia, el 43% padecieron algún trastorno del sueño en los doce meses anteriores a la encuesta. En España, el porcentaje fue del 42% y en México, del 38%. Con el 26% la India es, de los países que conforman el gráfico, el que registra el menor porcentaje de encuestados que afirman padecer trastornos del sueño (Statista., 2024).

COVID-19 y trastornos del sueño

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la calidad del sueño de muchas personas. La enfermedad en sí por sí sola puede causar insomnio en los pacientes, lo que puede empeorar su salud y afectar su sistema inmunológico, al alterar el ritmo del sueño y la calidad de descanso (Medina-Ortiz et al., 2020).

Los trastornos del sueño no solo tuvieron alta prevalencia en las personas enfermas, sino que afectó también a aquellas personas que estuvieron en cuarentena. Los cambios en el estilo de vida, el miedo a contraer la enfermedad, la edad joven y los antecedentes de enfermedades mentales fueron factores de riesgo identificados para el desarrollo de insomnio en las personas que se mantuvieron en cuarentena durante la pandemia (Medina-Ortiz et al., 2020).

Uno de los grupos poblacionales más afectados por los trastornos del sueño durante la pandemia por COVID-19 fueron los estudiantes universitarios, en los cuales se identificaron una disminución considerable de su bienestar psicológico como resultado de los trastornos del sueño causados por la pandemia (Sánchez y Yupanqui., 2022).

Marco Referencial

Sánchez y Yupanqui (2022) establecieron la relación entre bienestar psicológico de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios de Lima, frente al confinamiento por COVID-19, a través de una investigación que tuvo un diseño descriptivo correlacional corte transversal; en la cual utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y La Escala de Autoeficacia Percibida de Situaciones Académicas, y fue aplicada de forma individualizada a los estudiantes, tras su digitalización usando los formularios de Google. Los hallazgos de la investigación revelan correlaciones significativas y positivas de magnitud baja entre las diferentes dimensiones de bienestar psicológico y la autoeficacia académica. Esto sugiere que un mayor bienestar psicológico se relaciona con una mayor percepción de habilidad y competencia en el ámbito académico. Es importante considerar estos resultados al diseñar intervenciones y programas que promuevan tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico. Se ha determinado que existe una relación entre todas las subescalas de bienestar psicológico y autoeficacia académica. Esto se debe a que el bienestar psicológico facilita el desarrollo de las capacidades de los estudiantes, lo que, a su vez, contribuye a su crecimiento personal y, en última instancia, a la obtención de resultados académicos satisfactorios.

En el estudio realizado por Sauñi (2021), se estableció una relación entre el bienestar psicológico y los trastornos emocionales causados por la pandemia de COVID-19 en estudiantes de enfermería de la UNDAC. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional. Con el objetivo de evaluar el bienestar psicológico, se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala DASS-21, a través de un muestreo estratificado aleatorio. Los resultados alcanzados demostraron que existe una relación significativa entre las diferentes dimensiones del bienestar psicológico, como la autoaceptación, la autonomía, el

crecimiento, el dominio, el propósito y las relaciones positivas, con los trastornos emocionales derivados de la pandemia de la COVID-19 en los estudiantes de enfermería de la UNDAC.

En el estudio realizado por Araque, Gonzales, López, Nuvar y Ortiz (2020), se examinaron las relaciones entre el Bienestar Psicológico y las características sociodemográficas en estudiantes universitarios al comienzo del confinamiento preventivo debido a la pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19). La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal y de alcance descriptivo. Utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff, evaluaron el bienestar psicológico de los participantes. Los resultados indican que, durante el aislamiento inicial debido a la pandemia, el Bienestar Psicológico no afectaba negativamente a los estudiantes universitarios. En su lugar, predominaban los niveles intermedios de bienestar, lo que podría haber contribuido a un mejor afrontamiento de la situación. Es importante destacar que estos hallazgos sugieren que, a pesar de las circunstancias desafiantes, muchos estudiantes lograron mantener un nivel aceptable de bienestar psicológico durante el confinamiento preventivo.

En el estudio llevado a cabo por Bello, Martínez, Peterson y Sánchez (2021), se exploró la influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios dominicanos durante la pandemia del COVID-19. Esta investigación se enmarca en un diseño no experimental y transversal. Los investigadores administraron una encuesta virtual utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y la escala de Orientación hacia el Afrontamiento de Problemas. Los resultados revelaron que los jóvenes universitarios tienden a emplear estrategias de afrontamiento negativas, como el consumo de alcohol o drogas, la represión del afrontamiento y la negación. Estas estrategias se asociaron con un menor bienestar psicológico durante la pandemia. Es importante destacar que comprender estas dinámicas puede

ayudar a diseñar intervenciones más efectivas para apoyar la salud mental de los estudiantes en situaciones de crisis.

Eidman, Bender, Arbizu y Lamboglia (2020) llevaron a cabo un estudio no experimental de corte transversal descriptivo para evaluar el bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos durante la pandemia de COVID-19. La muestra consistió en 888 participantes residentes de diferentes provincias de Argentina. Los resultados indicaron que las personas que experimentaron una pérdida continua de salud mental mostraron niveles más bajos de bienestar psicológico. Este hallazgo resalta la importancia de abordar la salud mental en tiempos de crisis como la pandemia.

Stanyte et al., (2022) llevaron a cabo un estudio para investigar las asociaciones entre la depresión, la ansiedad, la calidad del sueño y el bienestar psicológico subjetivo, a través de la utilización del cuestionario del Índice de Bienestar de la OMS (Five Pittsburgh Sleep Quality), y el cuestionario de Salud del Paciente y la Evaluación del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Los resultados mostraron que el peor bienestar psicológico subjetivo en las participantes femeninas se asoció con dificultades para conciliar el sueño. Concluyeron además que las diferencias de sexo son un factor importante a considerar al evaluar el bienestar psicológico subjetivo.

Zhang et al. (2021) llevaron a cabo un estudio para evaluar los problemas relacionados con el sueño y los predictores de probable insomnio clínico entre estudiantes universitarios durante el período de remisión de la COVID-19 en China. Utilizaron cuestionarios autoadministrados para evaluar las características demográficas, la escala de insomnio de autoevaluación juvenil y el cuestionario de salud del paciente. Los resultados indicaron que aproximadamente el 9% de los estudiantes presentaba diversos grados de insomnio, mientras que

se consideró que el 6.3% tenía probable insomnio clínico. Se recomienda encarecidamente desarrollar buenas prácticas de higiene del sueño durante los períodos de aislamiento prolongado en el hogar

Castelnuovo et al. (2021) examinaron el impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad del sueño de estudiantes universitarios. Para ello, llevaron a cabo una encuesta anónima que incluía cuestionarios sobre el sueño y los síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados revelaron que hubo un aumento en la hora de acostarse, la latencia del sueño y el tiempo de despertar antes y durante la pandemia. Además, se observó un empeoramiento en la calidad del sueño y los síntomas de insomnio. El impacto del confinamiento fue más pronunciado en estudiantes que en trabajadores, y también fue mayor en mujeres que en hombres. En cuanto a los aspectos psicoemocionales, aproximadamente un tercio de la muestra presentó síntomas depresivos o ansiosos.

Narváez et al., (2021) llevaron a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal para identificar si existe una asociación entre el bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en universitarios. Utilizaron una muestra de 201 estudiantes universitarios del suroccidente de Colombia. Durante el estudio, se administraron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Afrontamiento – Modificada. Los resultados revelaron una asociación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento como la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Mac-Ginty, Molina y Martinez (2021) llevo a cabo un estudio cuantitativo para evaluar el impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en

Chile. Su investigación se centró en explorar el papel de los acontecimientos adversos en el núcleo familiar y las experiencias negativas relacionadas. Para ello, se contó con la participación de apoderados de 4772 estudiantes, desde prekínder hasta cuarto básico, pertenecientes a 46 establecimientos de educación pública en 3 comunas vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. Los resultados revelaron que el 20,6% de los estudiantes evolucionó de no presentar síntomas a tener al menos uno. Los síntomas que más aumentaron durante la pandemia incluyeron la tristeza, la falta de motivación (incluso para realizar actividades que les gustaban) y cambios en el apetito (como comer más o tener menos hambre). Además, se observó un descenso sintomático en algunos casos.

En el año 2020, Rendón, Valenzuela y Álvarez llevaron a cabo un estudio documental que examinó la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. En su investigación, se analizaron los posibles impactos institucionales en la salud mental y se reflexionó sobre el papel de las universidades desde la perspectiva de la Responsabilidad Social. Los hallazgos de este estudio indican aumentos significativos en varios aspectos relacionados con la salud mental de los estudiantes:

- Síntomas de depresión: Se observaron incrementos en los síntomas depresivos entre los universitarios.
- Ansiedad: La ansiedad también mostró un aumento preocupante.
- Estrés postraumático: Algunos estudiantes experimentaron estrés postraumático debido a la pandemia.
- Ideación suicida: Se encontraron evidencias de ideación suicida en ciertos casos.
- Problemas de sueño: La calidad del sueño se vio afectada negativamente.

Para mitigar estos efectos psicológicos, las universidades pueden implementar acciones tanto durante como después de la pandemia. Estas medidas podrían contribuir al bienestar mental de los estudiantes y ayudar a prevenir consecuencias más graves relacionadas con la COVID-19.

En el año 2020, los investigadores Conejo, Campos, Guardia y Rivera llevaron a cabo un estudio descriptivo para evaluar el bienestar y afrontamiento psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco durante el confinamiento por COVID-19 en la ciudad de Huánuco, Perú. Para este propósito, se recopiló información mediante una encuesta virtual. Los instrumentos utilizados incluyeron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de percepción sobre la COVID-19. Los resultados del estudio indican lo siguiente:

- Bienestar psicológico: La puntuación media de los estudiantes universitarios en bienestar psicológico fue de 160,11 (en una escala máxima de 210).
- Afrontamiento psicológico: La puntuación media de los estudiantes en afrontamiento psicológico fue de 42,92 (en una escala máxima de 84).

Además, se observó que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en ambos aspectos en comparación con los varones.

Este estudio resalta la importancia de considerar el bienestar mental de los estudiantes durante situaciones de confinamiento y ofrece información valiosa para abordar los efectos psicológicos de la pandemia.

En el año 2020, los investigadores Domínguez, González, Castellanos, Rincón y Villamizar llevo a cabo un estudio cuantitativo para verificar la relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios, centrandó su investigación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco,

durante el confinamiento por COVID-19 en la ciudad de Huánuco, Perú. Los hallazgos clave de esta investigación fueron los siguientes:

A. Bienestar Psicológico (BP):

Alto: El 71,9% de los participantes reportó un BP alto.

Moderado: El 25,4% (186 estudiantes) tuvo un BP moderado.

Bajo: Solo el 1,6% (12 estudiantes) presentó un BP bajo.

Elevado: Un 1,1% mostró un BP elevado.

B. Variables sociodemográficas:

Sexo: Se encontró que las mujeres tenían mayores puntuaciones en bienestar psicológico en comparación con los varones.

C. Semestre académico:

La correlación entre el BP y el semestre en curso del estudiante fue muy baja, con coeficientes de 0,043 y 0,042 para sexo y semestre, respectivamente.

Este estudio resalta la importancia de considerar tanto el bienestar psicológico como las características sociodemográficas al diseñar estrategias de apoyo para los estudiantes durante situaciones de confinamiento y pandemia.

En el año 2020, los investigadores Javier Oscar Mogrovejo Gualpa y Camila Virginia Guamán León realizaron un estudio cualitativo para explorar las consecuencias en el bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad de Guayaquil durante el confinamiento por COVID-19. La investigación se centró en la ciudad de Huánuco, Perú. Con una metodología de enfoque fenomenológico, y los participantes consistieron en tres mujeres y tres hombres que estaban activamente matriculados en la carrera. A estos estudiantes se le aplicó una entrevista a profundidad. Los resultados del estudio revelaron lo siguiente:

Autoaceptación y relaciones positivas: Estos indicadores de bienestar psicológico se vieron negativamente afectados debido al confinamiento por COVID-19.

Desarrollo personal: Sin embargo, el indicador de bienestar psicológico relacionado con el desarrollo personal experimentó una afectación positiva, los participantes se sentían satisfechos con su desarrollo personal.

Planteamiento del problema

La humanidad ha transitado recientemente por un periodo de pandemia derivado de la aparición del virus SARS-COV-2 que trajo consigo aumentos exorbitantes en la morbilidad, mortalidad, letalidad, hospitalizaciones, medidas drásticas para evitar el contagio como confinamientos extremos, aislamiento social, entre otros. Algunas de las alteraciones más frecuentemente reportadas derivadas del confinamiento son los trastornos psicológicos, como la ansiedad, depresión, insomnio, estrés, entre otras (Ramos et al, 2021, p. 694).

Es evidente que, gracias a la pandemia, el bienestar psicológico de los estudiantes también se ha visto afectado considerablemente, provocando desbalances en el entorno académico y personal de estos (Ramos et al, 2021, p. 694).

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas en todo el mundo. Se ha observado que muchos individuos experimentan bajo bienestar psicológico, manifestado a través de síntomas como ansiedad, depresión, estrés y preocupación constante debido a la situación de emergencia sanitaria. Además, se ha reportado un aumento en la prevalencia de trastornos del sueño, como el insomnio y la apnea obstructiva del sueño, en pacientes afectados por la enfermedad.

Sin embargo, aún no se comprende completamente la relación entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en el contexto de la COVID-19, principalmente en estudiantes universitarios. Por lo tanto, surge la necesidad de investigar y responder a la siguiente pregunta:

¿Existe una relación significativa entre el bajo bienestar psicológico y la presencia de trastornos del sueño en estudiantes universitarios del estado de Puebla que han estado sometidos a aislamiento social debido a la pandemia por COVID-19?

Para abordar esta cuestión, se analizó datos clínicos, evaluó la calidad del sueño, medió el bienestar psicológico y consideró factores como el aislamiento social, el miedo al contagio y las preocupaciones relacionadas con la pandemia. Esta investigación busca contribuir al conocimiento científico y proporcionar recomendaciones para la atención integral de la salud mental en pacientes con trastornos del sueño.

Justificación

La pandemia de COVID-19 ha generado una serie de desafíos sin precedentes en la vida cotidiana de las personas, incluidos los estudiantes universitarios. El bienestar psicológico y la calidad del sueño son aspectos fundamentales de la salud mental que han sido afectados por la pandemia. La presente investigación se realiza con la finalidad de estudiar la posible relación que existe entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de Puebla, afectados por la pandemia por COVID-19. Esta investigación es crucial para comprender y abordar los efectos psicológicos y de salud que la pandemia ha tenido en esta población específica. Investigar esta relación específica en estudiantes universitarios de Puebla nos permitirá obtener datos actuales y relevantes para abordar sus necesidades específicas.

Relevancia social

Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta investigación es de relevancia social debido a que muchas personas se vieron afectadas por el aislamiento a causa de la pandemia por COVID-19, en especial los estudiantes universitarios, ya que se sometieron exigentemente a un aislamiento, debido a esto sus actividades cambiaron drásticamente de los cuales posiblemente desarrollaron trastornos del sueño viéndose afectado su bienestar psicológico.

Relevancia científica

“La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente” (OMS, 2022). Es necesaria una vigilancia continua de la salud pública en cuanto a la calidad, duración, conducta y trastornos del sueño con el objetivo de monitorear las dificultades para dormir y sus efectos en la salud. El sueño es un proceso biológico complejo, ya que,

mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo (Instituto de Salud para el Bienestar, 2022).

Relevancias disciplinar

Con los resultados obtenidos se evidenciará y conocerá cómo los trastornos del sueño tienen relación con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en el estado de Puebla, debido a las circunstancias de la pandemia por COVID-19 y así enriquecer las investigaciones realizadas en el problema para que los estudiantes tengan en consideración a este fenómeno.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de Puebla afectados por la pandemia de COVID-19.

Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios del estado de Puebla.
- Analizar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en el estado de Puebla afectados por la pandemia por COVID-19.
- Identificar la presencia de trastornos del sueño en los estudiantes universitarios del estado de Puebla, afectados por la pandemia por COVID-19.

Plan de investigación

- Consulta de la idea de investigación
- Presentación de la idea de investigación ante la junta
- Aprobación de la idea de investigación
- Construcción del protocolo
- Presentación de protocolo de investigación ante comité de ética
- Aprobación de protocolo ante el comité de ética
- Implementación de la tesis
- Reporte final
- Presentación del examen profesional

Materiales y métodos

Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo cuantitativa ya que los datos que se obtuvieron se pueden cuantificar de forma numérica, transversal porque se evaluó un determinado grupo de sujetos en un periodo de tiempo determinado y correlacional porque se determinó la relación estadística existente entre dos variables.

Ubicación del estudio y diseño

Este estudio se llevó a cabo en la población de estudiantes universitarios que se encontraban en las universidades del estado de Puebla, tanto privadas como públicas.

Criterios de inclusión:

Estudiantes universitarios del estado de Puebla, hombres y mujeres de 18 a 25 años que dieron su consentimiento para participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

Estudiantes con un diagnóstico médico de tener un trastorno de sueño o una patología mental ya diagnosticada previamente.

Criterios de eliminación:

Se eliminaron estudiantes que no hayan llenado la totalidad del cuestionario.

Instrumentos con más de dos respuestas en la misma pregunta o dejado en blanco.

Población y muestra

La población de la presente investigación comprendió a todos aquellos estudiantes universitarios de universidades ubicadas en el estado de Puebla, tanto privadas como públicas. De acuerdo con la Estadística Educativa realizada por la secretaria de Educación Pública en el ciclo 2021-2022, se reporta un total de 18,180 y 62,615 estudiantes universitarios en sectores públicos y privados respectivamente. Un total de 59 universidades públicas y 143 universidades privadas.

Para calcular el tamaño de muestra se utilizó una calculadora web “Survey Monkey Audience” que proporciona el tamaño de muestra con datos como nivel de confianza, margen de error y el aproximado de población, arrojando los siguientes resultados:

Nivel de confianza: 95%

Margen de error: 5%

Población: 80,795

Tamaño de muestra: 385

Variables

Tabla 1

Variables (Definición operacional y Definición conceptual)

Variables	Definición operacional	Definición conceptual
Variable dependiente (efecto): bienestar psicológico	Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell de 1992.	El bienestar psicológico es un conjunto de capacidades que satisfacen el crecimiento personal, como la auto aceptación que significa aceptar las emociones y pensamientos de sí mismo, la capacidad de desenvolverse en entornos ante circunstancias adversas, la facultad de relacionarse con otros individuos, la capacidad de la autonomía que da la independencia para la toma de decisiones, también el crecimiento personal, proyectos y propósito de vida.
Variable independiente (causa): trastorno de sueño.	Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) de 1988.	Afecciones que provocan cambios en la forma de dormir. Un trastorno del sueño puede afectar la salud, seguridad y calidad de vida en general. La falta de sueño puede afectar tu capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud.

Fuente Elaboración propia, 2024

Instrumentos

Para medir los trastornos del sueño se utilizó el Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) realizado en el año 1988 por Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, y David J. Kupfer., un cuestionario autoaplicable que brinda una calificación global de la calidad del sueño a través de la evaluación de siete componentes hipotéticos, siendo un instrumento sencillo y accesible, al igual que confiable para realizar la medición de la calidad del sueño en población mexicana tanto en el campo clínico como en el de investigación. Contando con un Alfa de Cronbach=0.83, lo que significa que tiene un coeficiente de consistencia interna elevada.

Consta de 19 preguntas, en las que se investigara los horarios para dormir, eventos asociados al dormir como las dificultades para empezar a dormir, despertares, 8 pesadillas, ronquido, alteraciones respiratorias, calidad del dormir, ingesta de medicamentos para dormir y existencia de somnolencia diurna. Los reactivos se agrupan en siete componentes que evalúan con una escala de 0 a 3. La suma de estos componentes da una calificación global en la que una puntuación elevada indica una menor calidad en el dormir (Jiménez, Monteverde, Nenclares, Esquivel & de la Vega, 2008).

El Índice de calidad de Pittsburg (ICSP) fue validado en población mexicana en un estudio sobre la confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos, realizado en 2008 por Alejandro Jiménez, Eduardo Monteverde, Alejandro Nenclares, Gabriel Esquivel y Adriana de la Vega.

Para medir el bienestar psicológico se utilizó el Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell de 1992, adaptado para la población mexicana, argentina y brasileros por Omar, Maltaneres, Bragagnolo & Paris en 2007. La versión adaptada mostró una adecuada consistencia

interna, así como una aceptable estabilidad a través del tiempo. Compuesta por 21 ítems con formato Likert de 5 puntos, donde "nunca" tiene valor de 1 y "siempre" con valor de 5, que evalúa seis factores: bienestar vinculado a expectativas y logros, confianza para afrontar dificultades, trascendencia, apoyo del grupo familiar, apoyo social y relaciones con el grupo primario. Para calcular la confiabilidad se utilizó la técnica de test-retest (N=227), complementando con el Alfa de Cronbach para el coeficiente de consistencia interna ($\alpha = .83$). La suma de estos componentes da una calificación global en la que una puntuación elevada indica un buen nivel de bienestar subjetivo (Omar, Paris, Aguiar, Almeida & del Piño, 2009).

Procedimientos

Para la aplicación de estos instrumentos se realizó una adaptación mediante la aplicación “Formularios” de Google Forms, en la cual se recogió datos vía virtual. Se continuará con la difusión a través de las diferentes plataformas digitales como lo son correos institucionales, redes sociales, etc. Se enviaron a la población de estudio (universitarios) por un enlace web que los redijo a los instrumentos y de esta manera se logró llegar al tamaño de muestra necesario (385).

Procesamiento de datos

Para el análisis descriptivo de las variables: cualitativas se realizó frecuencias y porcentajes; cuantitativas se utilizó medidas de tendencia central. Para el análisis inferencial se demostró por medio de la Prueba de correlación de Spearman si existe una asociación inversa de carácter negativo y débil.

Recursos

En la presente investigación se contó con todos los recursos que el protocolo necesitará para lograr implementarse.

Físicos: Se utilizó internet y plataformas en la web para buscar información relacionada al tema de interés, al igual que se buscó cuestionarios de apoyo a la investigación los cuales se envió a la población de estudio mediante el correo institucional, así como también en redes sociales para que haya más alcance en los resultados.

Humanos: Esta tesis está integrada por tres investigadoras, una directora de tesis y población.

Financieros: Para esta tesis no se requiere, ya que solo se utilizó plataformas y algunas redes sociales.

Prueba Piloto

Para obtener los resultados estadísticos de la parte de la cedula de datos se realizó la prueba piloto a 30 estudiantes universitarios que cumplían con los requisitos de esta investigación, para así realizar el análisis de estos resultados con ayuda del Software SPSS, el cual nos brindó porcentajes y graficas de los mismos. Posteriormente se aplicaron los instrumentos al total de la muestra de estudiantes universitarios (n=385).

Consideraciones bioéticas

El presente trabajo está basado en el reglamento de la Ley General de salud en materia de investigación para la salud, el cual corresponde a la Secretaría y a los gobiernos de las entidades federativas, incluyendo al Distrito Federal, en el ámbito de sus respectivas competencias y en los términos de los Acuerdos de Coordinación que se suscriban para formalizar las acciones que tengan por objeto promover e impulsar el desarrollo de la investigación.

Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación, primeramente, se muestra en la Tabla 2 la caracterización sociodemográfica de los estudiantes evaluados en esta investigación, que fueron un total de 385 estudiantes.

Tabla 2

Caracterización sociodemográfica de los estudiantes evaluados (n=385)

	N	%		N	%
Grupo etario			Ocupación		
18-20	57	14%	Estudiante	320	83,1%
21-25	299	7%	Ama de casa	65	16,9%
26-30	19	5%			
31-35	4	1%	Convivencia		
36-40	0	0	Padres	228	59,2%
41-45	6	1,6%	Amigos	13	3,4%
Sexo			Solos	43	11,2%
Femenino	26	66,5%	Habitación compartida en casa de asistencia	14	3,6%
Masculino	129	33%	Familiares	36	9,4%
Estado civil			Pareja	51	13,2%
Soltero	354	91,9%			
Casado	31	8,1%			

Fuente: Elaboración propia, 2024

El mayor grupo de estudiantes tenían entre 21 y 25 años, un total de 299 estudiantes lo que representa un 78%. La media de edad fue de 22,7 años. El mayor número de estudiantes eran del sexo femenino, 256 para un 66,5%. Del total de estudiantes, 320 presentaban como única ocupación ser estudiantes, representando un 83,1% y el resto eran mujeres que se desempeñaban además como amas de casa. En cuanto al estado civil, 354 estudiantes estaban solteros, 288 convivían con sus padres y solo 43 vivían solos. Elaboración propia, 2024

Tabla 3

Caracterización universitaria de los estudiantes (n=385)

	N	%
Universidad		
Privada	230	59,7%
Publica	155	40,3%
Nombre de la universidad a la que pertenece el encuestado		
UDLAP	99	25,7%
IDEUNI	29	7,5%
UPMP	9	2,3%
UDAL	12	3,1%
ITP	13	3,4%
BUAP	136	35,3%
UNITEC	5	1,3%

INSTITUCIONES DE CIENCIAS Y ESTUDIOS SUPERIORES DEL ESTADO DE TAMAULIPAS	4	1,0%
UPN	6	1,6%
CRUZ ROJA	17	4,4%
ESENAC	9	2,3%
UPT	7	1,8%
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE PUEBLA	14	3,6%
UNIPUEBLA	5	1,3%
UNIVERSIDAD DE ORIENTE	7	1,8%
UPEM	8	2,1%
UPAEP	5	1,3%
Semestre/grado que cursa		
0 semestres	10	2,6%
2do semestre	33	8,6%
3er semestre	15	3,9%
4to semestre	15	3,9%
6to semestre	45	11,7%
8vo semestre	176	45,7%
9no semestre	26	6,8%
10mo semestre	28	7,3%
11vo semestre	9	2,3%
12vo semestre	28	7%

Meses de modalidad en línea

3 meses	21	5,5%
4 meses	29	7,5%
5 meses	32	8,3%
6 meses	6	1,6%
12 meses	65	16,9%
18 meses	24	6,2%
22 meses	4	1,0%
24 meses	128	33,2%
30 meses	42	10,9%
0 meses	34	8,8%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tabla 4

Repercusión de la pandemia sobre los estudiantes universitarios (n=385)

¿El confinamiento de la pandemia por COVID-19, te desarrolló alguna alteración psicológica (estrés, depresión, ansiedad, etc.)?

	N	%
SI	310	80,5%
NO	75	19,5%

¿Consideras que durante el confinamiento sufriste alguna alteración en tu ciclo del sueño?

	N	%
SI	317	82,3%
NO	68	17,7%

Fuente: Elaboración propia, 2024

El cuestionario aplicado a los estudiantes incluyó la valoración subjetiva que ellos tenían sobre los efectos que había tenido la pandemia de COVID-19 sobre ellos. Del total de estudiantes, el 80,5% de los estudiantes refirió haber desarrollado alguna alteración psicológica producto a la pandemia.

También se evaluó la percepción subjetiva que tenían los estudiantes sobre su ritmo del sueño durante el confinamiento al que estuvieron sometidos durante la pandemia; 317 estudiantes refirieron haber sufrido alguna alteración en su ciclo del sueño durante este periodo de tiempo, lo que representa un 82,3%.

Mediante un factor de confiabilidad Alfa de Cronbach, se demostró la confiabilidad del instrumento. Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 5

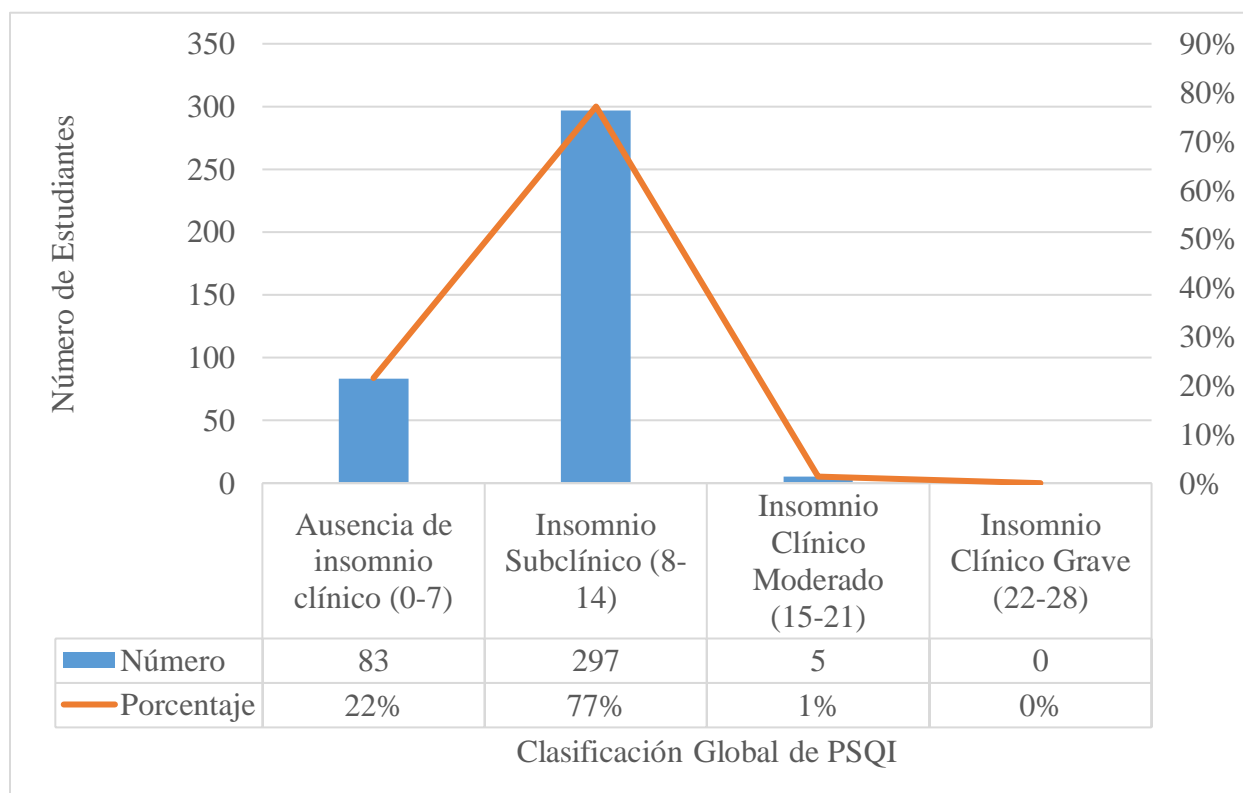
Coeficiente de Confiabilidad: Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell e Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP)

N	Escala	No. De reactivos	α
1	Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell	21	0.83
2	Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP)	19	0.83
Fuente: Elaboración propia, 2024			n=385

De acuerdo con el Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach, el Inventario de Bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell e Índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) son aceptables para el estudio, ya que son mayores a .7 (Hernández-Sampieri, 2018).

Gráfica 1

Resultados del cuestionario de Pittsburg (n=385)

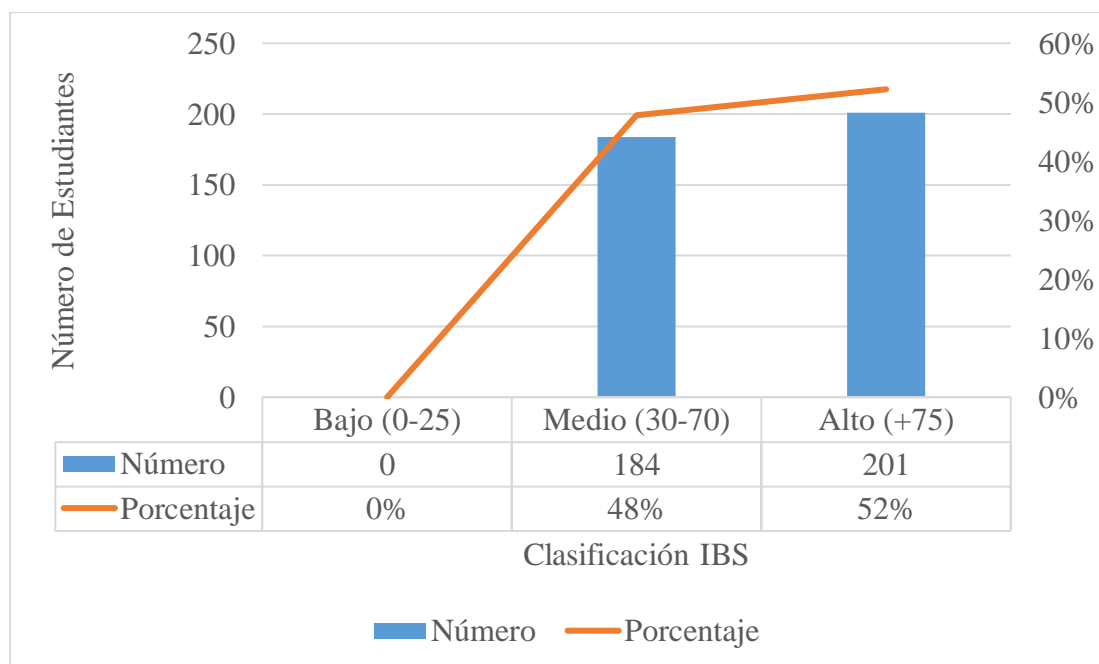


Fuente: Elaboración propia, 2024

Al analizar los resultados del cuestionario de Pittsburg solo 83 estudiantes (22%) no presentaban insomnio, 297 (77%) estudiantes presentaban insomnio subclínico y 5 (1%) estudiantes presentaban insomnio moderado. No se registró ningún estudiante con insomnio grave. El mayor número de estudiantes presentaba insomnio subclínico, datos que pueden interpretarse como insomnio leve, por lo que no deben desestimarse.

Gráfica 2

Resultados del Inventario de Bienestar Subjetivo (n=385)



Fuente: Elaboración propia, 2024

Los resultados obtenidos del Inventario de Bienestar Subjetivo, instrumento avalado para su uso en México y Latinoamérica en el año 2009. Solo 201 estudiantes presentaban un bienestar subjetivo alto, al obtener puntuaciones mayores de 70 (51%) puntos. En contraste 184 (48%) estudiantes presentaron puntuaciones entre 30 y 70 puntos, con una tendencia a puntuaciones más bien bajas, cercanas a la puntuación 30.

Tabla 6

Prueba de normalidad para cada variable.

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Trastorno de sueño	,166	385	,000
Bienestar psicológico	,094	385	,000

Fuente: Elaboración propia, 2024

Se registra una significancia menor 0.05 de acuerdo con las variables del trastorno de sueño y bienestar psicológico los datos no siguen una distribución normal.

Tabla 7

Prueba de correlación de Spearman entre el trastorno de sueño y el bienestar psicológico.

		Trastorno de sueño	Bienestar psicológico
Trastorno de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	-,110*
	Sig. (bilateral)	.	,032
	N	385	385
Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,110*	1,000
	Sig. (bilateral)	,032	.

N	385	385
---	-----	-----

Fuente: Elaboración propia, 2024

Se registra una significancia menor a 0.05 por lo que si existe una correlación entre el trastorno del sueño y el bienestar psicológico. Además, el grado de correlación entre las variables es negativa y débil, es decir, las dos variables tienen una relación inversa.

Discusión

El propósito de esta investigación fue establecer la relación entre bienestar psicológico y los trastornos del sueño a causa de la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en el estado de Puebla, 2022. Los resultados obtenidos a partir de los datos sociodemográficos indicaron que la mayoría de los encuestados son mujeres, estudiantes y solteros. Además, se observó una alta prevalencia de alteraciones del sueño y psicológicas, lo que sugiere que la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han reportado una alta prevalencia de trastornos del sueño y problemas de salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19 (Cao et al., 2020; Wang et al., 2020). Por ejemplo, en un estudio realizado en China, se encontró que los estudiantes universitarios que experimentaron mayores niveles de estrés durante la pandemia también informaron tener más problemas para dormir (Liu, et al., 2021). Asimismo, en una investigación realizada en Argentina, se encontró que los estudiantes universitarios que informaron tener mayores niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia por COVID-19 también informaron tener más dificultades para dormir (Zimmermann, Meza, & Zabaleta, 2021).

En relación con la modalidad de estudios, se observó que el 59.7 % de los encuestados estudian en una institución privada. Este resultado es similar a los hallazgos de un estudio realizado en España, donde se encontró que los estudiantes universitarios que estudian en una institución privada tienen una mayor probabilidad de reportar problemas de salud mental durante la pandemia por COVID-19 (García-Vivar, et al., 2021).

Por otro lado, se encontró que el 33.2% de los encuestados estuvieron en modalidad en línea durante 24 meses. Este hallazgo es preocupante, ya que la modalidad en línea puede aumentar la sensación de aislamiento y la falta de conexión social, lo que puede contribuir a problemas de salud mental y trastornos del sueño en los estudiantes universitarios (García-Vivar, et al., 2021).

Los resultados obtenidos muestran que existe una relación estadística entre padecer de un trastorno de sueño y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Estos resultados tienen relación con varias investigaciones realizadas; como la investigación realizada por Capilla-Garrido en el 2017, donde se evaluaron 123 estudiantes universitarios, donde se demostró una relación estadísticamente significativa entre insomnio-ansiedad y bajo bienestar psicológico (Capilla Garrido y Cubo Delgado., 2017).

Una investigación similar fue realizada por Andia-Condori en el año 2021, donde se evaluaron 387 estudiantes de una universidad pública, donde resalta el insomnio asociado al uso del celular como uno de los principales factores que influyó en que los estudiantes presentaran un bajo bienestar psicológico a causa de un miedo inconsciente a la nomofobia (Andia Condori., 2021).

Otras investigaciones han demostrado que no existe relación entre una mala calidad del sueño y un bajo bienestar psicológico. Un estudio realizado recientemente en el año 2023 por Mery Ordoñez mostró la no existencia de relación entre estos dos factores, en una muestra de 234 estudiantes de la Universidad de Ambato debido a que se usaron diferentes instrumentos para medir el bienestar psicológico (Mery Ordoñez., 2023).

Otra investigación que incluyó a 452 estudiantes universitarios, y se evaluó la relación entre Burnout académico (siendo el insomnio una de sus principales manifestaciones clínicas) y

bajo bienestar psicológico, demostrándose también una correlación negativa moderada estadísticamente significativa, es decir, que, al aumentar la sintomatología del Burnout, los niveles de bienestar psicológico de acuerdo al nivel universitario en el que se encuentren. (Estrada López., 2018).

Los resultados de esta investigación nos indica que los trastornos de sueño, independientemente de su causa influye en el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, esta investigación permitió identificar que el confinamiento producto a la pandemia influyó significativamente sobre los estudiantes evaluados, ya que un gran porcentaje desarrollo un trastorno de sueño, entre ellos el más común el insomnio.

Los hallazgos de esta investigación sobre la relación entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en estudiantes universitarios a causa de la pandemia por COVID-19 tienen varias implicaciones importantes para la práctica de enfermería.

En primer lugar, los resultados sugieren la necesidad de que los profesionales de enfermería estén atentos a la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente durante la pandemia por COVID-19. Los profesionales de enfermería pueden realizar evaluaciones sistemáticas de la salud mental y el sueño de los estudiantes, identificando posibles signos y síntomas de trastornos del sueño y otros problemas psicológicos. Además, los enfermeros pueden proporcionar información y recursos sobre cómo mejorar la calidad del sueño y promover hábitos de vida saludables.

En segundo lugar, la investigación puede ayudar a los profesionales de enfermería a desarrollar intervenciones y programas específicos para prevenir y tratar los trastornos del sueño en estudiantes universitarios. Los profesionales de enfermería pueden colaborar con otros profesionales de la salud y educadores para implementar programas de apoyo psicológico,

educación sobre hábitos saludables del sueño y promoción de estilos de vida saludables en el campus universitario.

Los hallazgos de esta investigación tienen un impacto importante en la práctica de enfermería, al resaltar la necesidad de que los profesionales de enfermería se centren en la salud mental y el sueño de los estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19 y proporcionen intervenciones y programas específicos para prevenir y tratar los trastornos del sueño y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, se puede mencionar que el uso de encuestas en línea puede limitar la representatividad de la muestra, ya que se desconoce la aleatoriedad de las respuestas y la calidad del internet de los participantes puede influir en la calidad de las respuestas. Por otro lado, la extensión de la encuesta podría haber llevado a que algunos participantes no contestaran con honestidad o simplemente abandonaran el cuestionario.

Conclusión

- La investigación revela que si existe una relación significativa entre el trastorno de sueño y un bienestar psicológico en estudiantes.
- Se observó una alta prevalencia de alteraciones del sueño y psicológicas en los encuestados, en su mayoría mujeres, estudiantes y solteros.
- Los hallazgos sugieren que 80,5% de los estudiantes refirieron haber desarrollado algún trastorno del sueño producto de la pandemia por COVID-19.
- Se identificó que el trastorno del sueño más común que se presentó en los estudiantes es el insomnio subclínico.
- Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que se presenta una relación inversa entre el bienestar psicológico y los trastornos del sueño en estudiantes universitarios del estado de Puebla durante la pandemia por COVID-19.

Recomendaciones

- Promover la conciencia y la educación sobre el bienestar psicológico: desarrollar programas de sensibilización y educación para estudiantes universitarios sobre la importancia del bienestar mental. Proporcionar recursos y talleres que enseñen estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y otros factores que afectan el bienestar psicológico.
- Fomentar hábitos de sueño saludables: crear campañas de concienciación sobre la importancia del sueño y cómo mantener una rutina de sueño regular. Ofrecer consejos prácticos para mejorar la higiene del sueño, como evitar dispositivos electrónicos antes de acostarse y mantener un ambiente de sueño tranquilo.
- Integrar el bienestar psicológico en el currículo académico: incluir temas relacionados con la salud mental y el bienestar en los programas de estudio. Capacitar a los profesores para que puedan abordar el bienestar psicológico en sus clases y ofrecer apoyo a los estudiantes.
- Ofrecer recursos de apoyo: establecer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico en el campus. Proporcionar información sobre recursos externos, como líneas de ayuda y grupos de apoyo.
- Investigar factores contextuales: realizar más investigaciones para comprender mejor los factores específicos que contribuyen al bajo bienestar psicológico y al insomnio en estudiantes universitarios. Considerar el entorno académico, las presiones sociales y las expectativas como posibles influencias.

Referencias

1. Aguilar, L., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L., Muñoz, A. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Facultad de Ciencias de la Salud*. 25(2). 129-137. Recuperado de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/LA%20IMPORTANCIA%20DEL%20SUE%C3%91O.pdf
2. Arias, L., Glory, A. & Unzueta, C. (2005). El sueño y sus trastornos: una perspectiva psiquiátrica y psicoanalítica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(2), 1-18.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000200001&lng=es&tlng=es.
3. Armas-Elguera, Fiorella, Talavera, Jesús E, Cárdenas, Matlin M, & de la Cruz-Vargas, Jhony A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138. Epub 19 de julio de 2021. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1125>
4. Bello, I., Martínez, A., Peterson, P., & Sánchez, L. (2021). Estrategia de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID19. *Ciencia y Sociedad.*, 46(4), 31–48.
5. Campos, L. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid-19. *Revista Inclusiones*.
<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/17666>
6. Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., & Rangel, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1) ,

6- 20. Recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-

[17422018000100006#t3](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006#t3)

7. Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 40(1), 88-93.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
8. Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534.
9. Franco, R. (2020). Asociación entre insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego. Tesis para optar el Título profesional de médico Cirujano. Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. 10
10. García, V., Carmen, R., & González, B. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.
11. García, H. B. Á. y Correa, U. J. (2020). Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. Clínica Contemporánea, 11(2), Artículo e12.
<https://doi.org/10.5093/cc2020a9>

12. González, J., Tejada, A., Espinoza, C., & Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Scielo. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/version/797>
13. Guía de Práctica Clínica. (2010). Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos del Sueño. México: Instituto Mexicano del Seguro Social.
<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/385GER.pdf>
14. Guadamuz Delgado J, Miranda Saavedra M, Mora Miranda N. Trastornos del sueño prevención, diagnóstico y tratamiento. Rev.méd.sinerg. [Internet]. 1 de julio de 2022;7(7):e860. Disponible en:
<https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/860>
15. Herrera, D. (2018). Geopolítica.
https://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/645trabajo.pdf
16. Jiménez, A. & Rivera, E. (2019). Mermas y Desmedros Impacto financiero y tributario en las empresas del sector manufactura (actividades de impresión) en la Zona Este y Lima, 2017. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú.
17. Medina-Ortiz O, Araque-Castellanos F, Ruiz-Domínguez LC, Riaño-Garzón M, Bermudez V. Sleep disorders as a result of the COVID-19 pandemic. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2020 Nov. 11 [cited 2024 Mar. 31];37(4):755-61. Available from: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/6360>
18. Merino, M., et al. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología, 63(2), S1-S27.
Recuperado de <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>

19. Miró, Elena, & Cano. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, (14),11-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
20. Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J. L., & Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres [Sleep disorders in emergencies and disasters]. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 535–542.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.07.003>
21. Moreno, G. (2021). Revisión sistemática sobre la utilidad pronóstica del dímero-D, coagulación intravascular diseminada y tratamiento anticoagulante en pacientes graves con COVID-19. *Medicina Intensiva*. <https://www.medintensiva.org/es-revision-sistemica-sobre-utilidad-pronostica-articulo-S021056912030187X>
22. Mosquera, I. (2019). Metacognición: promover el aprendizaje autónomo de los estudiantes. UNIR. Recuperado de <https://www.unir.net/educacion/revista/metacognicion-promover-el-aprendizaje-autonomo-de-los-estudiantes/>
23. Narváez, J., Guerrero, I., Ordoñez, K. & Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Scielo.
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-7066-reus-23-03-207.pdf>
24. Niño, J., Barragán, M., Ortiz, J., Ochoa, M., & González, H. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 222–231.
<https://doiorg.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>
25. Omar, A., Paris, L., Aguirre, M., Almeida, S., & Peña, R. (2009). Validación Del Inventario De Bienestar Subjetivo Con Muestras De Jóvenes y Adolescentes Argentinos,

- Brasileros Y Mexicanos. *Suma Psicológica*, 16(2), 69–84. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-pandemia>
26. Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental. https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
27. Organización Mundial de la Salud. (2022). La OMS mantiene el COVID-19 como emergencia internacional. <https://news.un.org/es/story/2022/07/1511612>.
28. Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
29. Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
30. Pacheco, B., Rodríguez, C. & Gómez, M. (2021). Análisis del Bienestar Psicológico en Universitarios durante la Pandemia, a través de una Intervención Virtual. <https://revistas.cecar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/547/720>
31. Portuondo, O., Fernández, C. & Cabrera, P. (2000). Trastornos del sueño en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 72(1), 10–14.
32. Ramírez, M. (2020). Anticuerpos monoclonales, ¿la solución para el Covid-19? *Transferencia Tec*. <https://transferencia.tec.mx/2020/11/11/anticuerpos-monoclonales-la-solucion-para-el-covid-19/>.

33. Ramos, C., García, L., & Serpa, A. (2021). En la relación del miedo al COVID-19 y el insomnio en universitarios de ciencias de la salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(7), 691–696.
34. Reche, C., Hernández, J., Trujillo, J., González, C., Romero, J., & Ortín, F. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos connados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 7–13. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>
35. Rodríguez, E. (2022,). ¿Qué es la autoeficacia? *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
36. Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
37. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.106>
38. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosom*
39. Sánchez & Villena. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
40. Stover, J., Bruno, F., Uriel, P., & Fernandez, M., (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica.

41. Torales, J. (2017). Principios de psicofarmacología: una introducción Medicina Clínica y Social. de <https://www.medicinaclinicaysocial.org/index.php/MCS/article/view/6>
42. Vega, V., & Garcia, A. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en Universitarios Frente al Covid-19.
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/322/566>
43. Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26).
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Revisión y presentación de Idea de tesis ante Comité de Enfermería UDLAP			X										
Aprobación de Idea de tesis			X										
Recopilación de datos para protocolo de investigación				X									
Presentación de protocolo al Comité de Ética e Investigación de Enfermería y de la UDLAP					X								



Consentimiento informado para la participación en investigación

“Relación entre bienestar psicológico y trastornos del sueño a causa de la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios del estado de Puebla, 2022.”

A quien corresponda:

Estimado (a) estudiante. Las alumnas de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad De Las Américas Puebla, Alejandra Affif Tellez, Frida Azuany Ávila García, Denisse Nochebuena Reyes, estamos realizando un proyecto para la elaboración de nuestra tesis

Procedimientos

Si usted acepta participar en el estudio, ocurrirá lo siguiente:

Se le realizará una serie de preguntas en donde se evaluará el trastorno de sueño, así como el bienestar psicológico que ha pasado durante la pandemia.

Beneficios

usted no recibirá un beneficio por la participación en este estudio, sin embargo, si usted consciente en participar, estará colaborando para la realización del proyecto de investigación de tesis de las alumnas de la Licenciatura en enfermería de la Universidad de las Américas Puebla

Confidencialidad

Toda la información proporcionada por usted estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Así como se establece en la NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la

salud en seres humanos. Solo los miembros de la investigación conocerán los resultados de dicho estudio.

Contactos:

alejandra.affitz@udlap.mx

frida.avilaga@udlap.mx

denisse.nochebuenars@udlap.mx

Participación voluntaria/retiro.

La participación del estudio es totalmente voluntaria, por lo que está en plena voluntad y libertad de participar.

Fecha

/ / / /

Nombre del Participante:

Firma:

Responsable técnico

Dra. Natalia Ramírez Girón

Colaboradores:

Alejandra Affif Téllez

Frida Azuany Ávila García

Denisse Nochebuena Reyes

Anexo C

Cédula de datos sociodemográficos

Instrucciones: La información que proporcione es anónima y solo será utilizada por el investigador, por lo que se solicita contestar todas las preguntas detalladamente y apegadas a la realidad. Todos los resultados serán compilados y sin ninguna identificación de los individuos.

Gracias por tu participación.

1. Edad:
2. Sexo: a) Masculino b) Femenino
3. Estado civil: a) soltero b) casado c) divorciado d) separado e) unión libre f) viudo
4. Nombre de la universidad a la que perteneces:
5. Universidad: a) privada b) publica c) otro
6. Ocupación: a) estudio b) estudio y trabajo
7. Semestre que cursas:
8. Meses que cursaste en modalidad “en línea”
9. Con quien vives: a) con mis padres b) con amigos c) solo(a) d) comparto habitación en casa de asistencia e) con familiares (tíos, hermanos, padrinos, abuelos, etc.) f) con mi pareja
10. ¿Crees que, de alguna manera, el confinamiento de la pandemia por COVID-19, te desarrollo alguna alteración psicológica (estrés, depresión, ansiedad, etc.)? a) si b) no
11. ¿Consideras que durante el confinamiento sufriste alguna alteración en tu ciclo del sueño?
a) si b) no

Anexo D

Instrumentos

Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh

INSTRUCCIONES: Las siguientes cuestiones hacen referencia a tus hábitos de sueño sólo durante el último mes. Tus respuestas deben reflejar fielmente lo ocurrido la mayoría de los días y noches del último mes. Por favor contesta a todas las preguntas.

1. *Durante el último mes, ¿a qué hora solías acostarte por la noche?*

HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____

2. *Durante el último mes, ¿cuánto tiempo (en minutos) te ha costado quedarte dormido después*

de acostarte por las noches?

NUMERO DE MINUTOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO: _____

3. *Durante el último mes, ¿a qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?*

HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____

4. *Durante el último mes, ¿cuántas horas de sueño real has mantenido por las noches? (puede*

ser diferente del número de horas que estuviste acostado)

HORAS DE SUEÑO POR NOCHE: _____

Para cada una de las cuestiones siguientes, selecciona la respuesta más adecuada a tu situación.

5. *Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido un sueño alterado a consecuencia de...?*

(a) no poder conciliar el sueño después de 30 minutos de intentarlo:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(b) despertarse en mitad de la noche o de madrugada:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(c) tener que ir al baño:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(d) no poder respirar adecuadamente:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(e) tos o ronquidos:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(f) sensación de frío:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(g) sensación de calor:

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(h) pesadillas

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(i) sentir dolor

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

(j) otra causa(s), describir:

¿Con qué frecuencia ha tenido un sueño alterado a consecuencia de este problema?

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes, ¿cómo calificarías, en general, la calidad de tu sueño?

Muy buena

Bastante buena

Bastante mala

Muy mala

7. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste que tomar medicinas (prescritas o automedicadas) para poder dormir?

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste dificultad para mantenerte despierto mientras conducías, comías o desarrollabas alguna actividad social?

No me ha ocurrido durante el último mes Menos de una vez a la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿cómo de problemático ha resultado para ti el mantener el entusiasmo

por hacer las cosas?

No ha resultado problemático en absoluto

Sólo ligeramente problemático

Moderadamente problemático

Muy problemático

10. ¿Tienes pareja o compañero/a de habitación?

No tengo pareja ni compañero/a de habitación

Si tengo, pero duerme en otra habitación

Si tengo, pero duerme en la misma habitación y distinta cama

Si tengo y duerme en la misma cama

Anexo E

Inventario de bienestar Subjetivo de Nacpal y Shell

Para responder las siguientes preguntas debes marcar el casillero correspondiente al número que mejor represente tu forma habitual de actuar, pensar o sentir.

El significado de los números es el siguiente:

1: nunca

2: raramente

3: a veces

4: casi siempre

5: siempre

No existen respuestas correctas o incorrectas, sólo importa lo que contestes. Por favor, no dejes preguntas sin responder.

	1	2	3	4	5
1. ¿Sientes que tu vida es interesante?					
2. ¿Sientes que tu vida es mejor hoy que hace unos años atrás?					
3. ¿Estás satisfecho con las cosas que has venido haciendo en los últimos años?					
4. ¿Piensas que puedes conseguir todo lo que te propongas en la vida?					
5. ¿Estás satisfecho con lo que has conseguido hasta ahora?					
6. ¿Piensas que debes esforzarte más que los demás para lograr tus objetivos?					
7. ¿Sientes que puedes manejar situaciones inesperadas?					

8. ¿Confías que en caso de crisis serás capaz de salir adelante?					
9. De acuerdo a cómo van las cosas ¿Piensas que las podrás manejar en el futuro?					
10. ¿Sientes que estás tan integrado a las cosas que te rodean que formas parte de ellas?					
11. ¿Has tenido experiencias de intensa felicidad, similar al éxtasis?					
12. ¿Experimentas sentimientos de alegría por ser parte de la gran familia de la humanidad?					
13. ¿Consideras que tu familia te ayuda a encontrar soluciones a la mayoría de tus problemas?					
14. ¿Piensas que la mayoría de los miembros de tu familia se sienten unidos entre sí?					
15. ¿Piensas que tu familia te brindaría los cuidados adecuados en caso de que tuvieras una enfermedad grave?					
16. ¿Estás seguro de que parientes o amigos te ayudarán si ocurre alguna emergencia (por ejemplo, si te roban o se incendia tu casa)?					
17. ¿Confías en que parientes o amigos te cuidarán si sufres un accidente o te enfermas gravemente?					
18. ¿Sientes que tus amigos y parientes te ayudarían si estuvieras necesitado?					
19. ¿Estás conforme con la relación que tienes con tus padres?					
20. ¿Te preocupa la relación que tienes con tus hermanos o parientes?					
21. ¿Te preocupa la relación que tienes con tus padres?					

Anexo F

Carta aceptacion por Comité de ética**UDLAP**

San Andrés Cholula Puebla, a 6 de diciembre de 2022.

Dr (a). Natalia Ramírez Girón
Profesor/Investigador
del Departamento de Ciencias de la Salud
PRESENTE

Con base en el Reglamento del Comité de ética en Investigación y Creación artística, el Comité de ética de la Universidad de las Américas Puebla, confirma el registro y revisión del siguiente proyecto de investigación:

057-11-2022 : Relación entre bienestar psicológico y trastornos del sueño a causa de la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios del estado de Puebla, 2022

Así mismo, se informa que el dictamen otorgado a partir de la revisión por parte del Comité es el siguiente:

APROBADO

La categoría de riesgo en que se clasificó fue:

Categoría 1. De nulo o mínimo riesgo para los sujetos, el equipo de colaboradores, el medio ambiente y/o la Sociedad.

Atentamente

Dra. Laura Marissa Islas Romero
Presidenta del Comité de Ética

Mtra. Gabriela Stefanie Solís Santos
Secretaria del Comité de Ética